

书多不可怕　效率才重要

做一个高效的阅读者

L'art de lire Vite et bien!

（插图本）

此书对以下活动100%有效

- 读　报
- 网上冲浪
- 破译文件
- 爱好阅读
- 激活记忆力
- 唤醒创造力

[法]贝蒂娜·苏雷/著
杨　榕/译



上海社会科学院出版社



书多不可怕，效率才重要

做一个高效的阅读者

L'art de lire Vite et bien!

（插图本）

此书对以下活动100%有效

- 读 报
- 网上冲浪
- 破译文件
- 爱好阅读
- 激活记忆力
- 唤醒创造力

[法]贝蒂娜·苏雷/著

杨 榕/译



图书在版编目(CIP)数据

做一个高效的阅读者/(法)贝蒂娜·苏雷著;杨 榕译.
—上海:上海社会科学院出版社,2002.8
ISBN 7-80681-047-1

Ⅰ.做… Ⅱ.①贝…②杨… Ⅲ.读书方法
Ⅳ.G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第046513号

做一个高效的阅读者

著　　者　贝蒂娜·苏雷
译　　者　杨　榕
责任编辑　晓　放
封面设计　烟　雨
出版发行　上海社会科学院出版社
地　　址　上海淮海中路622弄7号
电　　话　021-63875741
经　　销　全国新华书店
印　　刷　北京未来科学技术研究所
　　　　　有限责任公司印刷厂
开　　本　24
字　　数　55千字
印　　张　8
版　　次　2002年8月第1版　2002年8月第1次印刷
ISBN 7-80681-047-1/G·017
定　　价　18.80元



作者简介

贝蒂娜·苏雷是一名培训顾问，她帮助许多企业、独立工作者和自由职业者举办培训班来发展他们的事业。她还在大学和高等院校任教并主持一些辩论会和讲座。她从事书面交流、口头交流，高效阅读法、记忆技巧，时间管理和网络管理工作。

贝蒂娜·苏雷的作品有：

《更好更快地阅读》，1997年迪诺出版社《企业报》副刊

《做一个有能力的职业培训工作者》，2000年再版，卡斯泰拉出版社

《发展你的专业网络》，1999年组织出版社，2000年1月第二次印刷

《商务写作又快又好》，1997年第三版，卡斯泰拉出版社

《做一个高效的阅读者》，迪诺出版社1991、1997年

策　　划／严　平
周荣胜
统　　筹／张　勇
责任编辑／晓　放
特约编辑／许　彬
封面设计／烟　雨
内文插图／贾　洁



光明书架

内容简介

无论是正在成长中的未来读者，勇敢的读者，正在求学的读者，随波逐流的读者，还是狂热的书迷，试问您自己过去或现在的阅读方式，也许您会从中推测出您还有相当多的才能未被发挥出来：这本书为您所作也必将只因您而存在。

完全杂乱无章的读法，如果您喜欢……您可以从您所感兴趣的这儿或那儿开始或是随着您的心情和需要在书中畅游……

有条理的无序读法，如果您已经形成了完全不按书的结构来阅读的方法……如果您浏览这本书是为了巩固您现有阅读法的基本框架。

按顺序阅读，因为您愿意按照我所安排的结构阅读整本书，此外也因为整个这本书对您来讲是第一次接触这种主题，您还不知道读者有什么权利把编者所建议的阅读顺序当耳旁风而置之不理，尽管按自己的方式去读。

您是自由的！自由地阅读书中吸引您的地方，自由地去深入研究书中您所感兴趣的东西！根据您对一本书的喜好按您的方式自由地选择。

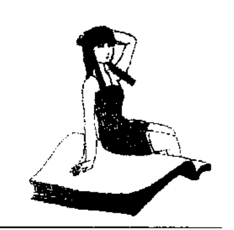
总之，在您决定阅读之前，请浏览，细看，检验本书的写作风格和目录。那么就让读者的出色选择从现在开始吧：赞同书中的观点或持相反态度，或者把某人的见解归于已有，或是弃之不管。相信根据每人不同的需要与兴趣，我们都会有自己的阅读旅程。

目　录

第四章

关于如何博览群书的十八个问题及答复 / 91

贝蒂娜·苏雷的小礼物



多信息渠道时代

我们的思想先天是混乱的，
但又有一种本能需要去理清这些混乱。
保尔·瓦勒里　摘自《文学》

有哪位读者不愿意和他所读作品的作者交流？有哪位作者不渴望倾听读者的问题？我把这些问题耐心地交谈在书中用问答的形式奉献给你们，也奉献自己。

实际上，当我举办培训班时，实习生们会给我提出一大堆问题。一天，我想你们这些遥远的我陌生的读者也许也会以同样的方式提问自己这些问题。所以，我逐渐地把这些问题记录下来以书面的形式来回答，今天我推出了这部有关高效阅读法的书。举办培训班的热闹景象让我直接感受到了读者的进步，也丰富了我的思考。书就是这种思考后的成果。

我的高效阅读法主张来源于观察到的两个现象：很多年来，认为阅读成功的读者都强制自己去费力地读懂每个字；然而，今天我们处在一个多信息渠道时代，一个多媒体时代，每个人都变得迫切地需要摄取知识，迫切地去读懂它们，也迫切地希望能够更好地掌握它们。因此，这本书以一种问答的方式向您介绍了现代读书法，这本书对于掌握我主张的机敏灵活和漫游的阅读法有很大的帮助。这里，我希望读者在对新事物进行研究时消除对它的犯罪感觉，并希望我能够引导读者去享受美妙的、自由的、有

签字售书

有哪位读者不愿意和他所读作品的作者交流？有哪位作者不渴望倾听读者的问题？



创造性的阅读……总之，不管读者读到哪儿，他都不只是被动地接受其他人的思想，而是带着这种思想去思考。

您将观察到高效阅读似乎比一开始给我们带来的更多：当然，它让我们增长了知识，它也激活了我们的头脑使之更加灵活，自如地从综合能力跳到分析能力再一次跳回到综合，它重新唤醒了我们的自信和勇气，它激发了我们的直觉和想象力，它帮助我们精力集中，它增强了我们的记忆力，它刺激了我们获取知识的欲望。

您阅读这些书籍感觉就是我希望在您身上所重新激起的所有反应，我也希望您通过阅读此书来精心训练您的孩子们。

高效阅读法是读书的方法，也是生活的方法。

信息、网络、多媒体时代的纸

多少企业和集体梦想实现无纸化工作，这是可以理解的！我们被无以数计的废纸包围着！在这个世界，美妙的先天知识完全属于我们之前，我们还有传统形式的书陪伴我们度过美好的日子。此外，我们已经拥有大量已出版的书；而且出版商也仍在忙于发行新书。这就表明我们的读者在阅读中应该学会分析、综合能力，善于有选择地阅读。

为了激活您对传统书籍的阅读兴趣，您将要学到的会影响您在信息高速公路上的“自由穿梭”。

文件的处理、电子邮件、网络工作、超文本、网页、多媒体、互联网、CDRom，所有这些都推动我们成为“漫游”读者，成为一个互动 的读者。如果说书面记载的阅读方法需要发展变化的话，那也是因为由于有了这些“新方法”，我们逐渐形成了



希望我能够引导读者去
享受美妙的，自由的，有创
造性的阅读!!!



不同的阅读习惯。

所以，你看到的这些阅读方式是相辅相成互相补充的。这也正是我在书中要谈到的内容：改进您的阅读方法是当务之急，因为阅读手段和阅读目的在变化。

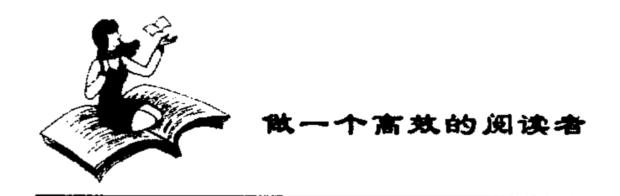
为什么是我?

就像很多人一样，我听说有快速的积极的阅读法，初接触时我认为这是一个新奇的方法，一种潮流。我极其喜欢词语、句子和优美的文章，这让我觉得和这个主题有关联！我一点都不研究文学吗？这些胡言乱语只能让人把它们和那些管理人员、会计、各种类型数字的使用者或者只有一个愿望的任何一个人联系到一起：他希望将本应该属于词语的位置以数字来填充。依我看，快速阅读只能和那些迷恋数字的人联系到一起，决不会牵扯到热爱字母的人。

所有的人包括文学家、科学家、数学家或体力劳动者，有朝一日我们都需要改变读书方法。我们需要为了职业、信息、快乐不断地去阅读，我们应该重新学会带着兴趣有见解地富有成效地去阅读！

在学校学习，有时候可以让一些孩子们面对他们的缺点；因为，在成人生活里，他们不可避免地会面对阅读。实际上，即使是存在比如旅行、电视、广播、多媒体等其他方式来获取知识，但没有什么将会代替与文章面对面进行交流这种神奇的作用。

对我而言，作品是两个人之间，两种思考方式的最主要的一种交流。是的！阅读是一种明智的方法！是的！它可以随时召唤我们去理解去配合编者的思想……意识到成功地获取知识是多么



在成人生活里，他们不可避免地会面对阅读。



幸福啊！我提出高效阅读法是由于我遇到过很多由于很少能读到符合他们口味的书或阅读很糟糕而有一种犯罪感的人。

改变他的阅读方法，也就是通过某种方式改变他的生活。

为什么一种方法？

很多年来一直对阅读感兴趣，已经分辨出人们阅读的障碍和害怕之处，当人们一个接一个地达到新目标就激起人们继续阅读的愿望。所有这些都引人思考。思考方法，思考传统的禁忌，思考读者的期望，思考可能获得成功的所有途径。

我遇到很多人，他们都对童年所学到的东西产生质疑。所以，我曾想重新思考这一切，想推出一个积极主动的方法。我考虑了以前自己感受到的和我能猜测到的他人的要求。“高效阅读"的提出是一个成果，是我为了改变我的阅读法，然后能将此法教给他人所做努力的结果：我的阅读、我的灵感源泉、我的个人培训以及与和那些在现场接受培训的人（刚开始，他们很担心，有些力不从心，也因为没时间去读书感到有犯罪感）一起度过的生活，这些都激励我更进一步发展我的事业，与此同时我也非常重视这些读者的反应，我真的很愿意帮助与我相见的这些读者们。

这种方法是在现场诞生的；在那里我创建了它。我重视的焦虑、反应、反复试验……我从读者的感受出发，并且在训练中鼓励他们在遵守个人逻辑推理方式的基础上改进已有的方法。改变阅读法是一场内心的、微妙的、文化的革命，它可以让您的阅读速度在几天之内成两倍三倍地增长。

高效阅读法是一扇向知识敞开的大门，是一种在像迷宫一样的书中获取知识的新方法。

您属于那种读者?

	是	否
1) 当我读一本我喜欢或不喜欢的书，我会读完它。		
2) 如果我买一份报纸，我会把它读完。		
3) 我认为，在一本书上面写字是一种令人愤慨的事。一本书就是一件珍贵的东西。		
4) 在我阅读时，我不明白一段的意思，我会再读一次刚刚读过的几行。		
5) 当我专心读书时，在头脑中我理解了所读到的内容。		
6) 我通常都读一些工作需要的资料，很少有时间读自己喜欢的东西。		
7) 我总是读完一本书后再去开始另一本，从来不同时读好几本。		
8) 有时我先读书的结尾，之后再去读开头。		
9) 我喜欢在家里静静地欣赏一本书，我从来不在书店浏览书。		
10) 依我看，一个好读者应该是那种读书时从不跳过书中任何一部分的读者。		
11) 我从来不买报纸，因为我可以从电视新闻和广播中获取同样的内容。		

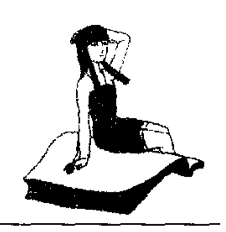


在一本书上面写字是一件令人愤慨的事。一本书就是一件珍贵的东西。

如果您对上述所有问题除了第 8 个外都回答“是”的话，您将会非常高兴地阅读本书并且会掌握新的阅读书籍的方法。随着您阅读本书，您不但会发现那些超级读者的特点，而且您也会发现您怎样也会变成他们中的一员的。您将会有很多的东西要掌握，也将会取得很大的进步。

如果您对有的问题回答“是”，有的回答“否”，你可以在书中发现很多值得学习的内容，这本书可以帮助你在将来的阅读中节约时间，提高效率。

如果您对上述所有问题除了第 8 个外都回答“否”的话，您已经掌握了良好的阅读技巧，也许是因为您以前就学会了这些技巧（有的也许甚至是从我所著的有关这个主题的其他书上学到的），也许是因为您以直觉的方式已经形成了高效的阅读方法。这将会让您对已掌握的阅读技巧而感到快慰，或许它还会给您在阅读上指出新的道路。



第一章　十八个障碍

美德中掺杂有邪恶，就像是药方中掺有毒药。

——罗琛夫科德

许多人买了书后不一定去读：有的人是因为在选书时不细心没有作出明智的选择，有的人是由于书的封面质量而作出选择，或是因为在他们眼中一本书就象征着知识，还有的人认为书既然已经买了，就一定会去读。

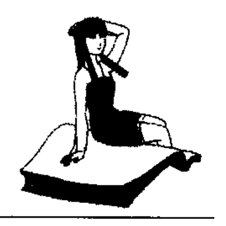
此外，我们的心情在不停地变化：有时高兴，有时忧伤，有时庸懒，有时又激情四射。我们在书店买书时，心情是起决定性作用的。然而幸运的是，如果您由于很渴望读书而一时冲动买了几本，您将会发现有一本作品刚好能符合您的情绪。这样您在精神上又重获自由，而不会因为购买无用的书而有犯罪感了。

为了更好地品味书，为了最后让等待在心中激起挖掘和分享书中的快乐，人们渴望去获取，接着懂得去等待，这难道不令人赞叹吗?

拥有待读的书是一种真正的快乐；这也是阅读方法中的一种。就像贝特朗·普安罗-德尔佩什在《世界报》发表的一篇文中写道："我让普莱东的作品在书架上面等我；如果随我的便，我会抵住诱惑不去理它。①"

① 1993年10月13日《世界报》。


有的认为书既然已经
买了，就一定会去读。



1. 在书上随意涂写？决不！

“一本书应该受到尊重。一本书价格不菲：你不应该在上面涂写。”这些也许是你父母、叔叔、阿姨和你喜欢的老师所说的话？

对人们从父母和他们的老师那里得来的读书原则进行质疑似乎总是很难。此时任何人都会和您一样有顾虑。事实上，心照不宣，你们都明白他们是错误的，你们应该直接向他们提出质疑。他们将自己固有的方法和思想传给你们；过去你们尊重它们，今天你们推翻这一切，没有比这更正常的了？

然而，世界在发展，且很快。这不断地要求我们更多更快地吸收知识。我们应该抓紧时间提高效率：直接在他人的书上勾勾画画可以使我们节约宝贵的时间。那么我们可以和纸面上的文章进行交流，这种交谈可以促进思维更加活跃，强迫大脑集中注意力，启发我们的综合能力（随后我会对这些良好的反应进行讲解）。

此外，你从来没有欣赏过家中书柜里那些写满字的书吗？那些字都是对作者思想观点的评论。某个人在那个时代对同一本书进行评论……有时候，评论是用拉丁文写的，然而，过去书很贵，精装封面的书更贵，尽管这样，一些人还是在上面写字，我们的先人不就是这样增长他们的知识和文化的吗？他们不就是这样长大的吗？为什么今天拒绝这样一种已经经受过考验的方法呢？

自由地在属于您的书上写字吧！不要把作品神圣化，我们这样没有分寸地把书藏起来是一件不幸的事，即使我们整个社会都


“一本书应该受到尊重。
一本书价格不菲：你不
应该在上面涂写。”



要依靠它。只有读者去感受它，记住它，它的存在才有意义。

2. 加注，是危险的！

一日，我培训班中一位非常漂亮的女士给我讲了一个故事，她曾把一本书借给一个朋友。通常她会在书上写字，这本当然也不例外。当这个朋友还书给她时对她说："我已经回答了你所有的问题"。我非常喜欢这个故事：通过阅读这本书，第二个读者已经能和第一个读者进行交流了。而她也给了她的朋友提出了一个在阅读时的目标：为她寻找问题的答案。

因此，我们说如果你已经借出了几本书，那真是太好了。但为什么您要放弃与早已属于您的书本交谈，为什么要放弃去形成具有自己独特风格的记忆方式呢？如果您在您认为优美的一句话旁加标记，您真的觉得人们会为此严厉地批评您吗？下一个读者也许会赞同您的观点，也许不会，但这一点都不重要。

最好，这会引起另一个读者认真去读，读完后和您一起谈谈他的感受。仅仅因为您勇敢地迈出这一步，最终大家都会从中收益的。

3. 其他人快速阅读时

起初的动机是想读得更快和别人竞争。这个原因推动人们渴望发展，最初的这一步是极为关键的。然而，读得快是和放松有关系（先放松然后才能全神贯注），也和被加快或放慢的速度的接受能力有关。事实上，如果我们很烦躁，那我们的心情会让我们吃亏，因为大脑（情绪和心情中枢）阻碍了脑皮层（脑脊髓的



当这个朋友还书给她时对她说：“我已经回答了你所有的问题。”



灰质）有效地工作。我们的思考能力明显降低。

您鼓励亲戚或朋友接受快速阅读这个观点，如果他认为这个观点很合意，那么一切都好办。相反，如果他还抱有竞争的想法，目的要抑制您使您放弃这个观点，我为您和您的阅读欲望担心。实际上，因为您继续呆在竞争的层面上，您的阅读欲望很有可能被吞噬掉。请自私一点，想想您自己：不要离开您的朋友，但也不要被他们左右。今天这个下定决心改变阅读法的时间对您来说很必要，这难道不是您自己的个人行为吗？

阅读行为是个人行为：每个人都独自面对书本，您花时间去鉴别这种行为是没有益处的。

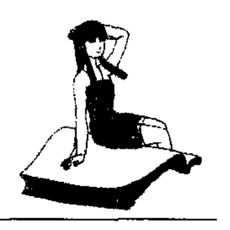
4. 带着字典阅读

在字典中寻找一个词的意思：多么好的一个反应！非常多的人认为这个奇妙的工具是令人讨厌的，忘记了使用它。我们成年人应该教育孩子们要经常使用这个珍贵的东西，给他们演示不管一个词多么不可思议，都能在字典中查到，这是多么让人愉快的事啊！

在内容不同的书中多次遇到一个新词，久而久之我们便学会了它。当我们感觉到自己能够毫无疑虑地再次使用它时，我们就真正掌握了它。孩子们在幼儿时期，直觉就经常引导他们快速地扩大词汇量强迫记忆单词；有时候他们会突然使用一个词让我们大吃一惊，我们认为这个词似乎是不应该从他们嘴里说出来的。

然而，在阅读过程中，从字典中核实一个在文中遇到的生词的词义，会放缓我们两种主要能力发挥作用：预测能力和想象能力。让我们尽可能试着通过上下文来猜测一个词的意思：没有上


成年人应该教育孩子们要经常使用这个
珍贵的东西，给他们演示不管一个词多么不可
思议都能在字典中查到。



下文，没有附注，一个词就没有意思。有语境才会有词义。

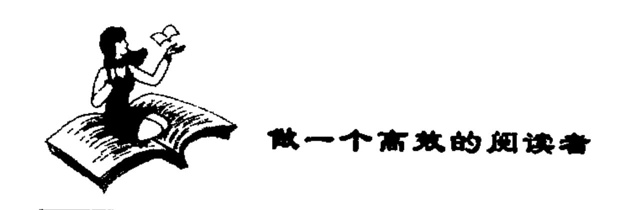
让我们也尽可能地自信一些，自信自己能在浏览话语时找到重要部分：观点。阅读应该是一件以多种方式激发我们想象愉悦身心的事。让我们一起感受爱因斯坦的名言：想象力比理解力更重要。根据上下文想象一个单词的意思或许比准确刻板地理解它的意思更有创造性。

5. 读小说

用高效阅读法读书，关键在于选定一个既符合心愿又适合书的特点的方法。

如果你开始读一本小说，发现它很让人开心。那么使用杂乱无章的读法是不可取的。就让你自己充分地享受语言与图画的魅力，就让讲述者按照他的想象力带领你遨游在书中吧！就请忍受一下我推荐的新方法给你带来的不习惯。相反，你如果读一本不喜欢而又不得不全部读完的小说，随意地去读吧，甚至可以采用浏览的方式。

有时我读一个作者作品的50页，有时我清楚地认识到这部作品哪一点让我讨厌，有时我感觉自己已经做好准备“投降”，有时我会决定读完最后几页。在最后几页中我可以看到书中人物最终命运如何；我发现最后几行尤其是最后三行可以让我窥察到蛛丝马迹。接着我就回到刚刚停下来的地方，然后只读那些在书的末尾仍然提到的人物。我采用适合情境的方法去积极地读书，但不一定完全读完。我没有选择完全读完的方法，是因为如果我强迫读完它，在读的过程中我很可能在想其他事情：这是愚蠢的做法。或者我会怀着一种犯罪的感觉放弃阅读。选择适当的方法




你如果读一本不喜欢而又不得不全部
读完的小说，随意去读吧，甚至可以
采用浏览的方式。



阅读，那么在阅读过程中我们就是主人。这种“痛苦”但带有总结性的经验会促使我考虑读同一作者的第二本书。为了看一眼、为了心中有数、为了检验一下、弄清楚选择读书方法是否与选题、风格和当前精神状态有关。

6. 经典作家：太难读?

一些人从来不读巴尔扎克、普鲁斯特、左拉的作品，那是因为他们自己没有能力读懂它们。他们给自己设置了不可逾越的障碍，这是多么遗憾呀！

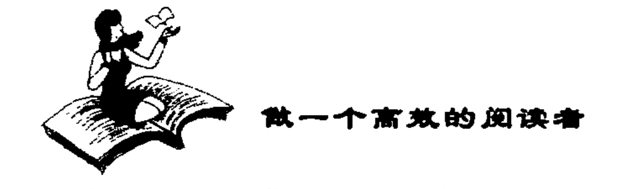
鼓起勇气来吧！

如果你已经试着去读巴尔扎克、普鲁斯特、左拉的作品，但后来又放弃了。那是因为您发现并不喜欢这些作家。但是如果因为您还对学校保留有极其不愉快的回忆而从不试着读这些作品，坦率地说那太遗憾了。请采纳积极的读书法改变态度吧！

针对这三位作家，让我们来看看专为阅读他们作品而精心打造的方法：

——巴尔扎克：这位作家喜欢在故事情节展开之前设置一些背景和人物。采用适合你口味的阅读法：或是慢慢品味前几十页的背景描写或是跳过不读。

——普鲁斯特：他以擅长写长句闻名于世，但对于极端长句也加注标点便于理解。如果您大胆地从事普鲁斯特氏句子和思想的研究，挑选您有足够空闲时间的时候，使您的思绪放缓细细感觉作者的写作节奏。尽量避免在亢奋和紧张的情况下去读普鲁斯特，除非您不指望通过阅读这本书来训练节奏的改变。

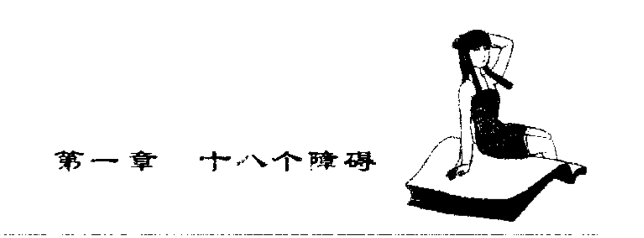


——左拉：如果您不能忍受左拉作品中的描写部分，您尽可以跳过不读，但不能跳过左拉的所有作品都不读。描写部分通常是很容易识别的，因为描写会和组成整个段落的情节交替出现。但有很多读者尤其钟爱左拉作品中描写生动的部分。

我们依靠并在阅读中保留大家对这些大作家固有的看法，是可以帮助我们去读懂这些作家的作品的。这样，我们被唤醒的评论意识也让我们产生了自己的立场。比如："人家认为这个作家很好，据我观察，他不像人们所说的那样"，或者"这个句子恰好表达出人们对我所讲的那种观点"。

不管怎样，这都会给我们机会去超越自己，挑战自己。最好是去读一部分或不完全的去读一些作家的作品，这总比一点都不读要好。为什么总是在投入你的阅读之前就期望了解一切，知道一切呢？有关这三位作家的只言片语，我希望会让你们对他们产生兴趣，并渴望去阅读其中一些作品。同时，我也希望您很快觉得我对某部作品的评价是武断的，让人难以置信的！总之，也许今天我的话激起了你们当中一些人的反感，我希望不久我会成为鼓动你们去读书的那个人。

这里所建议的方法是以事先对所读书本已有一个看法和建立一个轮廓为基础的。每读一本新书，每当看到其中一些内容或观点与您所想的相一致，每当您发现还有一些观点超出了您理解的范围，此外还有一些内容又能令我们改变原有的观点，这都令我们兴奋不已，惊叹不已！然而，所有这些惊奇事实上都可以来源于每一个作者所特有的写作风格。注意力，记忆力，胆量和直觉都被激发出来了。



大家认为这个作家很好，
据我观察，他不象人们
所说的那样。

7. 缓慢地阅读合同

在一份合同中，所有的字都很重要。确实是这样。没有人敢否认这一点，因为您在文件末尾的签名明确了您要承担责任。不过，让我们想一想在签一份合同时要出现的情况。

通常有下面两种情况：

1. 假定我们在对方之前阅读合同，阅读后，我们便签了名。

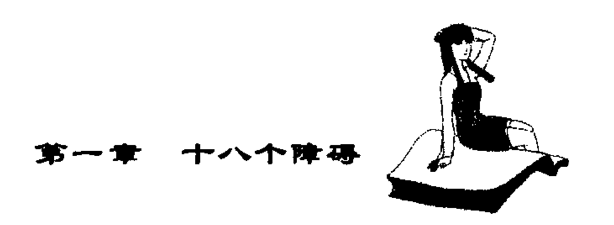
2. 我们把合同带回去冷静从容地阅读，然后再带回来，如果有必要，在最后确定要签字之前，我们还可以修改。

当然，第二种情况比第一种情况更令人欣慰。谨慎的人应该经常尝试着体验第二种情况。实际上，在许多种情况下，是我们迫使自己接受现有的对自己不利的情况：难道我们就不能要求留出一些时间来研究合同的内容，推迟签字吗？难道想思考一下很可笑吗？让我们谈谈大家都熟悉的这种情况，在很短的时间内阅读一份艰涩的合同，弄清楚合同的内容，并同意在一个等得不耐烦的人面前签字！这种情况会让我们觉得很难处理，并让人感到紧张。

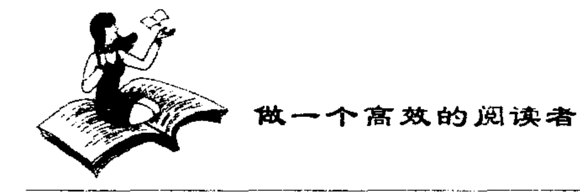
然而，如果这种紧张情绪太激烈，就会产生很难接受合同的情绪：这些情绪分散了我们的注意力、分析能力和思考能力。

要想好好阅读合同并成功签订一份合同，可能需要跨过三个阶段：

——第一阶段，要留意面对合同这种不寻常的阅读和签字所



在很短的时间内阅读一份艰涩的合同，弄清楚合同的内容，并同意在一个等得不耐烦的人面前签字。



引起的不可避免的情绪。在签字或不签字的情况下，这种情绪是由紧张和可能无能力完成，需要承担责任等等感觉组合在一起产生的。

——第二阶段，记得有这么一句话：一个字一个字嗑嗑巴巴地阅读切断了句子的意思，导致不能够领会思想的精华部分。那么应该充满信心提前去快速地阅读一下合同的大概意思，研究每一段的主要思想。

——第三阶段，在签字前，重读细节和已经明白了的主旨，核实一下副词或标点有没有改变某些条款的范围。

假定您需要阅读一份合同，下面有两种合适的阅读方式：

——首先大致阅读一下合同，研究它的结构、逻辑和主要观点。

——接着是带有核查性质的阅读，重点寻找可能出现的陷阱。

不管在什么情况下，如果您只满足于一次性地、缓慢地、断断续续的阅读，那您输定了！米歇尔·塞勒在《阐释》一书中谈到有关他的工作方法和哲学思想方法是这么说的："如果您要想的事情很复杂，就应该快速地去想。""以直觉开始去思考问题，并让它起支配作用，抽象紧随其后，最后很自然地便得出结论。"

对我来说，高效阅读的发展也有同样的过程：快速阅读后，概括出书中的主旨，然后通过直觉表达出来。



8. 没有理解快速地阅读

快速地阅读，贪图快速而忘记文中所讲的意思匆匆浏览是没有任何好处的。这种常见的反应是由于没有耐心而又野心勃勃想要很快学会造成的。

完成一次阅读后，如果您发现也属于这种情况。您再次满怀信心：

——快速粗略地阅读已经浏览的书，寻找书中关键语句和不同部分间的接点。

——表达出书中的主要观点。

随后，在下一次阅读前，深呼吸放松自己。在您进行线形阅读之前，浏览全书找出思想和观点的主要方向。

事实上，不断地快速前进是没有用的：每天都为自己确定一个合适的、可实现的目标，这样循序渐进就能达到既快速又能准确理解的目的。对自己要有信心。

9. 全部都读

啊！这真是完美主义情结！由于这种做法已经被广泛普及，和解性分析的行家认为我们对自己的这种要求是“所谓的完美”。即使我们睡着了也要读到最后一个字，即使酒一滴都没有了，也要喝到酒渣，即使是难以消化的，也要全部吸收。并不是这么做就会有效。


“所谓的完美”。即使我们
睡着了也要读到最后一个字。



有效的、聪明的做法就是要学会精挑细选，学会牺牲掉一些东西。

"全部都读"如果做到极致，就会产生反常的效果；一日，我的一个培训生对我说，他很久以来一直逼着自己阅读所有电视播出的信息：电视剧、广告、所有的电影评论，甚至是一些他不感兴趣的东西！多么不幸啊！多少时间和精力都被浪费掉了。

在画廊里，我总是喜欢看那些人，他们往往单独地拿着挑选出的画坐在那里。他们并不一定到处赶着去看画，把所有的画都记下来。他们选择自己眼中一流的画，然后将目光停留在这一幅上，而不再去看其他的。他们有着自己的见解，不会随波逐流，人云亦云。

如果有一天您去参观卢浮宫，想要全部参观完是徒劳无益的。如果您提前确定目标，准备去欣赏"胜利女神雕像"、"蒙娜丽莎"、"埃及古艺术品"、"中世纪的卢浮宫"、"倒金字塔"或其他什么……那么您会从中受益匪浅。即使你没有全部参观完，但您看到的少量作品会让您感到高兴，让您增长不少学问。当您看一本感想集，一本随笔，一份报纸，一份专业资料时，如果您都读，那您会很快筋疲力尽。相反，如果您选择那些能让您丰富知识的，如果您提前确定阅读目标，您就会收获颇丰。

10. 跳过一个字：不可能

赶快检验一下您刚才所说的。想象您在读一篇文章，一篇关于这个常见短语"原则上，我……"的文章。我建议您跳过几个字，当然不要停止阅读。就会产生以下的结果：



当您看一本感想集，一本随笔，一份报纸，一份专业资料时，如果您都读，那您会很快筋疲力尽……



原则这个词仅仅用在这个……中："原则上，我……"这句话的关键部分是"我……"原则是最好的，也许是众所周知的……的拒绝……某事的工具，即使是朋友的事。因为有了"原则上"这个词，我们……把本来是……尴尬的事化解，使我们不再尴尬，定义不如例子解释得清楚。例如："我原则上是不借……给人的"，"原则上，我在第三次……时才付钱"。面对……有原则办事会更简单些，对自己办事有理智会更……些，但这并不是那么容易做①。

逐字阅读会让您陷入细节中。这个练习可以锻炼大脑去综合去寻找中心思想，您的直觉和想象会同时工作猜出您错过的词语意思。对大脑来说眼睛扫描到的不是很重要：思维跳出了字面的约束。

"我们是要学习阅读，学习思考，不需要把词一个个分开。一个音节是没有意义的，甚至一个词也不具备意义。是话语阐明词语的意思。"哲学家阿兰在《漫谈教育》一书中写到。

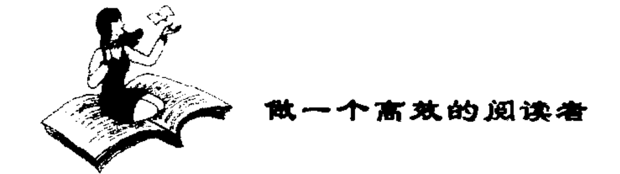
然而，我们是会说话的动物，我们含糊地认为我们的思想就是我们的话语。错！话语只是表达思想的一种方式。人类经常是不通过话语直接思考的②。

原则这个词仅仅用在这个表达中："原则上，我……"这句话的关键部分是"我……"原则是最好的，也许是众所周知的惟

---

① 节选自1982年组织出版社出版的奥古斯塔·德特弗所著《糖果商O. L. 巴兰东谈话》一书。

② 注：节选自1982年组织出版社出版的奥古斯塔·德特弗所著《糖果商O. L. 巴兰东谈话》一书。



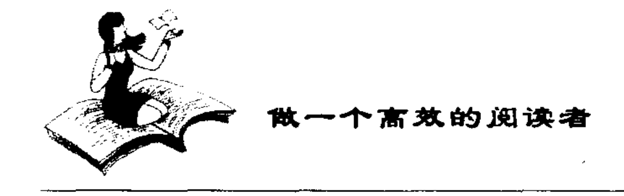
乌鸦突然飞向他，
在他的嘴唇上啄了一口。



一的拒绝某人某事的工具，即使是朋友的事。因为有了“原则上”这个词，我们可以把本来是特殊的尴尬的事化解，使我们不再尴尬，定义不如 例子解释得清楚。例如：“我原则上是不借钱给人的”，“原则上，我在第三次催款时才付钱”。面对他人有原则办事会更简单些，对自己办事有理智会更实用些，但这并不是那么容易做。

有一个小故事对我来说很珍贵，它可以追溯到以前的一段时间，那时候我很少问自己思想、词语和阅读之间有什么关系。我的一个孩子还很小，刚刚会走路，他还不会说话，我和他第一次肩并肩在花园中走着，在那有一只所谓的会说话的乌鸦，当孩子从乌鸦面前经过时，乌鸦突然飞向他，在他的嘴唇上啄了一口。你可以想象孩子哭成什么样子，也可以想象我的慌乱和愤怒。幸好不严重，时间很快过去了，这件事也被忘了……一年过后，我和孩子第二次又经过同一个花园（在此期间，我儿子已经学会了说话）。我听到一个小小的声音在问我：“它走了吗？那只咬人的鸟？”这件事让我大吃一惊，他的话表达了它的想法（一个小伤口），表达除他认出这个地方，和去年的感受以及他害怕再发生同类事情的焦虑…… 大脑表现出多么惊人的概括能力，又通过语言表达出来！

我们读者也能够不看记不单词，不发出所有音节，却可以明白单词的意思。尽可能地概括出思想观点是我们阅读的基本目标。1932 年，阿兰称：“我不相信人们已经找到了某种能唤醒整体意识并进行通篇阅读的方法，而不用再去一个字母一个字母地读。最有天赋的人是能够通过自己的努力直接找到这种方法的，那么他们就应该引领其他那些我认为通常是由于困惑和不自信而耽搁的人去找到这种办法。”



不要总是怀疑自己，毫无顾虑地勇敢前进吧，跳过一些词语，你的大脑会被激发来猜测出它的意思，用你选择的新的速度创建你自己的学问。

11. 其他人去读这些书

谁能够断定其他人读的书要比你读的书更有趣？写作风格是多种多样，幸运的是，大众有不同的兴趣点！别人感兴趣的东西您不一定有兴趣。没有人能读完所有的书或者对一切都感兴趣：每人都有他的缺点。

然而，开阔视野，增长知识，如饥似渴地学习新东西，发掘新观点，自如地涉猎新课题，掌握新风格，跨越束缚我们的障碍，多么令人喜悦！多大的野心！

任何一个人按照步骤一步一步来，就能够很随意地实现这个目标。要取得成功，找一些懂行的“大人物”来帮你：热爱书的书商和图书管理员。通常书商并不是一些普普通通的商人。告诉他们你喜欢读什么，你想要学到些什么或希望变成什么样的人；听你介绍后，他们会介绍符合你兴趣和你现有能力的书给你。渐渐地你就会成为某一领域的行家或者成为一个知识渊博的人。

多亏有不同的方式，阅读才变得灵活，很快变成了一种乐趣。有的时候，如果所谈主题或作者风格使阅读变得艰难，那么文化带来的乐趣就会占上风。伴随着不断地自我超越，您已成为一名勇敢的读者在书的世界中创造着特有的一片天。



谁能够断定其他人读的书
要比你读的书更有趣。

12. 已经是一个超级读者

您喜欢文字和读书，或许您已经是一个优秀读者了。但今天您是第一次留意自己正在读书。为了更加有效地读书，今天放慢读书速度，是用高效的方法来分析您的阅读法，这么做很有必要，且必须您亲自来做。观察自己阅读，一段时间内会导致您的阅读复杂化。

但很快一切都会好起来，因为您采用了新的方法在阅读中不再去留意和思考阅读方法。您心中会有全新的感觉！

13. 不同的个性，不同的阅读法

是的，我们拥有完全不同的个性！这种区别甚至让人觉得高兴！那不利之处在哪里呢？个性不同让我们感到高兴的是因为我们从不会以相同的文化背景和同样的目的，在同一时间读同样的书。由于不同的阅读法有时会导致意见分歧，那么大家便会充满激情地互相交流感受。

不过，每一种个性都是经过日积月累逐步形成的：我们不断地发展它。没有哪个人生来就是“优秀读者”或“差劲读者”：我们都是变成这样或那样的。我们在行进，我们能够不间断地前进：就像一个有能力的成年人也是从孩子开始慢慢变成的。我们从一出生就已规划好一步步迈向成熟，一步步地改变。没有谁应该怀疑他能够不断地学习、学习、再学习的资质，不论他的年龄有多大。

一个像血管一样僵化的习惯也会改变的。从我们开始学习阅



读我们就在努力地改变着。又有谁能断言在下一个转变之前停下来？

14. 读完一本书

你我接受的良好教育，我们再反复地教育下一代：记住，读书要读完它！他们也确实这么做了。原则！似乎我们最好坚持。

然而，我们一旦离开知识领域，你我会遇到一些令人烦恼的任务很难完成："烦恼"不意味着"没有兴趣或不合理"！如果突然我们意识到所做的事情对任何人来说完全没有好处，甚至让我们退步，我们就应该换另一件要紧的事去做。是理智指导我们做事！

借口阅读是消遣或修身养性的同义词，那么读小说就变成了一件厌烦的事？那是因为我们强迫自己去读不适合的作品，"我选错了"，"这太难了"，"写的太差了"虽然这些话说了千百遍但为什么还要坚持呢？努力克服困难做成某件事情：例如学文化，取得好成绩或在工作中赢得赞赏。是的，我们一千个赞同要坚持、坚持再坚持。

那么，就应该毫不犹豫地接受有选择的和打乱结构的阅读法，尤其是多信息渠道阅读法和总结作者观点的阅读法。这样，我们变成了书的主人，如果有必要可以弃之不读。我们已经不再被动地接受书，变得积极而富有创造性。

15. 记忆力问题

孩子在成长过程中需要不断地吸收知识。他的生理、心理、



我们要反复地教育下一代：记住，
读书要读完它！



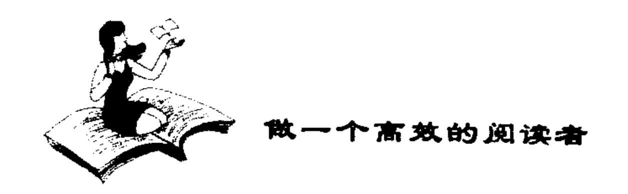
精力、记忆力、恢复能力、睡眠所有这些一起作用使孩子们接受、掌握并消化各类知识。有时候我们周围的孩子故意炫耀令人羡慕的良好记忆力。他们的记忆力让我们回想起曾经我们也拥有过如此好的记忆力，也让我们深深地怀念起童年生活……年复一年地，在不知不觉中我们高兴地意识到最终储存到头脑中的东西越来越丰富。

当然，我们的记忆力在不断地衰退；当然，我们不再有以前敏锐的观察力；当然，我们不再能熟记课文！然而我们拥有数量可观的财富和知识。为了那些所谓丧失掉的能力而哭泣是没有用的，我们更应该看到年龄、经验、思想、时间也同样会赠予我们学识，才能和本领。

一个年幼的“孩子”当他在大脑中搜寻一条已知信息时，就已经在培养自信了：他不会分析他将用来搜寻信息的方式，但他靠着直觉去寻找，通常他可以找到。面对遗忘，他很少有犯罪感，有时至多他会感到恼火。

成年人则对自己很苛刻。当他们遗忘东西时，他们会感到懊悔、遗憾、气愤、紧张，觉得自己已经变老了，身体变差了，甚至有时觉得呼吸都困难：所有的这些态度会更加让人们陷入到遗忘的痛苦中不能自拔。相反，应该让能够使被遗忘的信息突然再现的感觉重现：感觉是多方面的（听觉的，视觉的，嗅觉的，情感的等等），使信息重现的方法也是多种多样的。孩子们就是靠直觉做到的：当他们吸收知识时，为了从记忆中找出一个已知的观点，使用想象这种方法要比使用大人们强加给他们的逻辑顺序来寻找似乎对他们来讲更有把握。

对付遗忘，我们有办法；我们依靠想象力和多种感觉来唤醒我们的思想。



我们依靠想象力和
多种感觉来唤醒我
们的思想。



16. 没有时间去消遣

这很惨，您说得对，但这司空见惯。我们所有的人都有极具说服力的借口去忘记读那些皮沃、拉普和普瓦沃莱·阿韦沃尔引以为豪的小说！没错，工作的压力、交通压力、照顾孩子、打零工、做家务、开家长会这些事情让您分身乏术！我并不想让您不开心：您这种情况很普遍，因为我们每个人都处于这种境遇。您的借口非常棒，我们的也是，但它们有一个共同的特点：激起了您心中的内疚，也许有一天会帮助您付诸于行动。

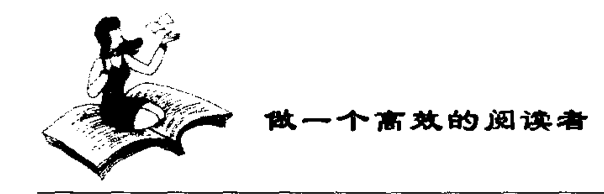
不要让自己肩上的担子太重，学会支配您的时间，享受您的特权。

17. 专业书籍：一种优越感！

陷阱已经开始起作用！您想要更高效率地工作，但您忘记了培养对于想象力来说必不可少的一大因素：为了消遣去读一本小说。对于紧张工作的人们来说，饶有兴趣地阅读小说似乎是一种奢侈的做法。

多年来，您只是读有关专业的书籍，为了给自己由于不去读小说而产生的犯罪感找个理由辩解，您使自己深信您这么做是对的，是不容质疑的，认为已经选择了一条明智的道路。您别指望我对您明确地说您是正确的。

当然，在一段时间内，对专业书的阅读会让您感到有优越感，在工作中得心应手。但小说以它变化多样的形式和风格丰富着我们的头脑，它让我们插上想象的翅膀，让我们放飞心中的梦



想；它时而让我们向往异国情调，时而又启发我们内省；它旁征博引上到千年历史，下到新新文化；它的故事迂回曲折，滑稽可笑；它妙语连珠但又巧避锋芒；它唤醒我们的直觉和预感。

培养对于这种类型作品的兴趣就等于培养了一种才能，而这种才能有时很难在职业生活中获得。对于那些对思维特征感兴趣的人来说，比如各个领域的科学家经常提到的那些特征，这主要和右脑半球的判断力有关。我推荐你们去拜读生物学家亨利·拉博利和帕罗 ·阿勒托学院的研究员瓦兹拉韦克①的书，或者你们向那些用来普及艾尔蒙理论的书请教。

当您想读小说时您不必再辩解，一本可以激发想象力的书和一本启发您思考的书对您未来的事业拥有同样的积极作用。

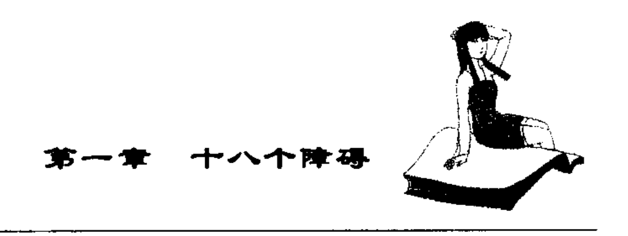
18. 重新捡起老习惯

当我们突然意识到这么多年来都一直保持着一些不良习惯时，这怎能不让人感到恐惧？

然而，整个人生就是在日常生活中学习的一个过程。您由于欢乐或痛苦而改变。当您改掉另您苦恼的坏习惯，您也就避免了再次为此苦恼。伴随着阅读技巧的改变也同样可以调整自己。

像所有的知识一样，一次培训的作用是长期的。我建议您学习使用新的高效阅读法，似乎它是一颗“救星”，它不光可以让您在阅读技巧上抛弃原有的老习惯，而且也值得把这种态度推广到生活中，用来调整自己。因为总会有培训师不在身边的时候，总会有您独自去获取知识的时候：那么，您就要对所接受的知识

① 参看书末参考书目。



负责。您自己支配精力，支配您自己和您的所得。观察您的反应，经常训练自己的读书方法。

既然每天都要读书，那就每天都留意一下您的读书方法。

第二章　又快又好阅读法的原则

由于知性会判断一件事是好还是坏，所以我们的
心志不会任由我们去从事或逃避某一件事情，
只要判断正确就一定能做好。
笛卡尔：《方法论》

1. 学习的重点

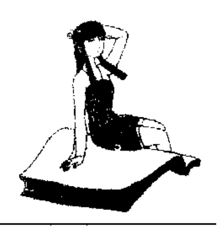
这种阅读法有两个关键点：一方面，学习运用视觉；另一方面，学习掌握大意。它们相辅相成共同产生作用。

学习运用视觉可以使您在阅读中变得更加灵活、机敏、有自信。学习掌握大意会让您在阅读中变得更勇敢更聪明。

2. 视觉训练

视觉训练是一种机械工作。每次眼睛在读行时，可以锻炼眼睛增加射猎词的数目。

如果您从来没有注意过眼睛是如何工作的。也许您还不知道眼睛是靠眼球的跳动来捕捉纸面上的字。所有的读者，不论是谁都要学会在 1/40 秒完成眼球的跳动，大约在纸上停顿 1/4 秒。一个速度慢的读者和一个快的相比区别在于每次眼睛停顿下来能



够捕捉到的词的数量。

接受过训练的读者，眼睛每次停顿看到的词要比阅读速度慢的读者看到得多。同样，训练有素的音乐家比初学者识谱的速度快得多。一个高效的读者在读书时让眼睛在字里行间顺畅地滑过而不是把词语断断续续地储存到大脑里。他充满信心地往前读，并且可以预知下文的意思避免了回过头来重读。

在句中，他尤其侧重理解所有词语表达的整个意思，而不是仅仅停留在一两个词上；其实，任何词语只有在特殊的上下文中才具备意义，我们每次使用时都会赋予它新的意思。理解一个句子或一段文章能够挖掘和深一步理解其涵义才是最重要的：这就阐释了为什么读得越快越能够更好地理解。

刚开始，您很留意自己的方法有时找不到自己读到了哪儿，有时甚至不知其文中所云：这个被哲学家阿兰称为“注意力过度集中”。这很正常，渐渐地您的习惯便改变了，无意间您已学会了自如地阅读。

3．学习掌握大意

掌握大意与智力训练很相似。它关键在于通过打乱文章的结构来寻找文章的主旨。您可以借助接下来的几幅图解来快速地弄清文章的结构。阅读中为了节约时间您还可以时不时地查阅一下附录。您越是经常接触那些对文体和解读很敏感的作者，您就越有机会依靠他们习惯使用的结构图来掌握作品。我在本书的 163 和 164 页准备了六幅图解。通过对这些信息的掌握，您处于以下三种情况：

——您明白了原文准确的结构，那么您非常高兴。

——你明白作者使用了六种安排结构的方法中的一种，而且并没有死搬硬套，其中还有一些自由发挥的部分，通过读书评论（正面或反面），你会更加清楚地感受到这一点。

——您明白了没有理解作者逻辑思维的原因。事实上，您已经明白了作者没有遵循任何一套安排结构的方法，作者是任由思绪来引导创作，他没有在作品中标出可以帮助理解和预知下文的地方。

一个是机械的，一个是动脑的。熟练地掌握这两个方法，您就会成为一名阅读迅速、勤奋、求知欲强的读者。

4. 对付类型繁多的书所使用的策略

选择使用哪种策略之前，要仔细想好阅读的目的是什么。使用同一种方法阅读一部出色的小说、一篇报道、一份保险合同，一首钟爱的诗是不会产生好效果的。

为了快速地读懂一部专业书籍，应该先读结尾部分，再去展开来读。在结尾部分您会读到推论的结果，这促使您更加有效地去理解正文中那些可以导致结论成立的重要部分。

有一些专业书籍在形式上是没有结尾部分的。这就轮到您自己去判断，是否是由于疏忽导致结尾部分被省略了，还是您的确很欣赏这样安排结构。为了有效地读懂这些作品，您应该依靠排版来识别哪些是主要部分，哪些是连接部分。

对于专业性强的材料和报刊文章，您可以采用定向阅读，有选择的阅读和无结构通读法。

在寻找某些词语时，只须通过浏览辨认出他们的轮廓即可，这时候要用辨认阅读法：当您在读一本大部头书，需要寻找一条很准确的信息时，您便会体会到这种方法。在我们要从很多书中有目的地寻找一些信息时，每个人都会无意识地用到这种方法。因此，报刊评论编辑们每天习惯通过浏览日报去捕捉他们所需的信息。您也一样，可以使用定向阅读法在这本书中很快地寻找到在索引中出现的一个或几个词。视觉训练很有趣，我们相信通过这种间接的方法肯定也可以扩大视野范围。

有选择地阅读，这种方法对我非常有吸引力，因为我可以只读我喜欢的部分即可。有选择地阅读可以使我们按照作品内容提要、结构、资料背景、作者个性和我们不同的阅读目的从一种类型跳到另一个类型。使用这种方法能够很快丰富知识。它不会让我们由于漏掉哪个部分没读而产生犯罪感，相反它鼓励我们直接阅读在今天来讲至关重要的部分。现在由于有丰富的作品吸引着我们，所以在阅读之前我们应该认真筛选。

无结构通读法提供给您一个有推理的步骤、有条理但不按作品顺序完成阅读的可能性。163 和 164 页的六幅图解指导您顺利阅读本书！例如阅读报刊文章，您可以从题目、按语、内容提要和结论入手。很多情况下，这种方法能引起您阅读正文的兴趣。对于一本谈论感想的书，您可以跳过已经听腻了的观点，直接寻找新鲜的东西。

最后一种策略或许您在童年就知道了：按结构通读。使用这种方法选择那些能给您带来欢乐或惊喜的书：小说、诗集、童话、奇闻逸事……

您读每本书都需要一种特殊的方法：这跟您的需要、喜好、期盼和他人给您带来的思想有关。在读书之前您向自己提问的为

什么越多，您就越能更好地把握您的时间去增长文化知识。

5. 在书中漫游

我认为这也许是惟一要学习的方法，但可以肯定的是它是最有价值的一个方法，我很喜欢。它激发我们更有创造性，更机灵，更勇敢。

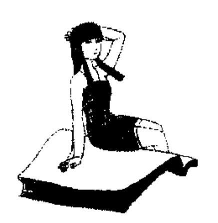
它可以在阅读过程中一天天地激发大脑使之更加富有创造性，我们的知识更加渊博。

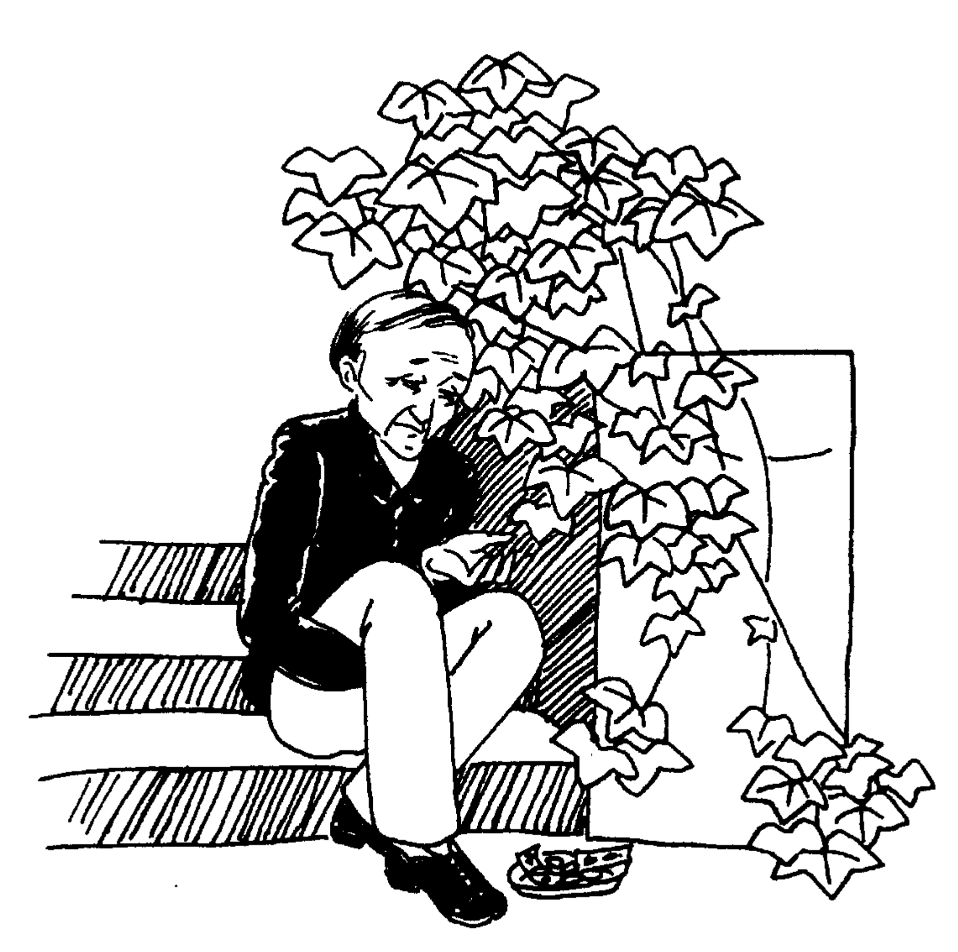
6. 眼睛的机械工作

是的，应该经常想着促使眼睛快速积极地运动起来。既然眼睛是通过跳动来工作的，那么我们就应该促使目光在每次停留时“复制”好几个词。下面是两种方法：

——第一要不断扩大视野范围。您时不时在书页上画两条线，这样您的目光就从这条线跳到另一条线上，促使每次目光停留时可以捕捉好几个词。

——第二种方法适合阅读以栏的方式排版的报纸，它可以扩大垂直的视野范围，建议用铅笔临时在每行中间做一个标记目光停留在行的中间，目光主要集中在一栏的中央，从上往下读，眼睛随着铅笔标记走，这样就可以达到扩大视野范围的目的。抓紧机会让我们马上用第二种方法来做一下训练。这里有一篇以栏的方式排版的文章（大约 1000 个字）：





您在等着别人施舍硬币。伸着的手期待着另一只手。



1996年5月12日
写给第三级台阶的陌生人
巴黎　布藏瓦勒地铁

透过车厢微微开启的门我望着您：弯着腰蜷缩在台阶上，手放在腿肚上，双脚不停地踢着沥青路，发出呱躁的声音。

我从远处的车厢里尽量地朝您热情而真诚地微笑着，一个手势，一个深情的眼神。但您不看我也不看任何人。您的没有用的脏手里有很多硬币，就向您好一样简单：您在等着别人施舍硬币。伸着的手期待着另一只手。陌生人干净的光滑的手指出于仁慈放下一些还温热的金属硬币。您时刻盼望着奇迹的发生：有人看到您，有人知道您的存在，有人让在台阶上的（这堆血肉）人重新变样，而不是应该不屑地绕过一堆脏衣服直接赶地铁。

然而，停下来……堵住了行色匆匆的路人的通道……寻找他的硬币……俯身向您……听到谢谢的声音……看到您的局促不安：这是多么不知羞耻啊！避免让"正常路人"看到，他与他们不同，他在向他们显富，他在向他们炫耀他的慷慨，或他有接济乞丐的能力。

他像所有的人一样跳上快要开走的列车，列车忘了还有人落在后面，这趟列车载着每一个人奔向他们谋求生计的地方。让我们忘记这个无家、无业、无朋友的陌生人吧……

我，我有工作。抛弃这种没有快乐的未来的幻想吧！(有预见性的，谁知道。)

是的，如果说我很少施舍给您太多，那也是因为害羞。

很久以来，您已经不知道羞耻或矜持是什么东西了。您能理解在这个疯狂的世界发生的事吗？您能理解这些忙碌而又冷漠的人只会对您以微笑、



我通过邮局给一个协会寄了一张支票。

拥抱、感觉或金钱的人吗?永远截然不同的两个星球,两个世界:一个不再知道另一个在想什么,第二个弄错了第一个的需求。

在我的车厢里,在紧闭着的门后面,突然我为自己的无能为力而感到悲伤,全世界的不幸都聚集在布藏瓦勒地铁的台阶上,我什么都做不了;我能养活全世界的人吗?不可能。您能养活您自己?

今晚像其他夜晚一样,为了心理平衡,为了消除我的羞耻感,我将挽回我的信誉:我通过邮局给一个协会寄了一张支票。

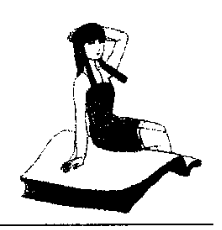
我了解我的难处:我没有很多时间给您“可怜的人”。因为首先我得为我的家人和我自己提供最基本的生活保障。由于我的吝啬在我的内心有一种犯罪感,内疚感。

我要去上班,我像一个即将入地狱的人一样,内心充满恐惧地疯狂地跑着。

害怕再会到这里,有一天也许轮到我,像一只就只剩一只手的破布娃娃害怕不再被人爱,害怕我温柔的笑容,清澈的目光不再能温暖任何人,也不再有任何用处……

今天看着您的双眼,第三级台阶上陌生人的双眼,我害怕去猜测过去您眼中的温柔和魅力,害怕看到我自己变形的反映,害怕感觉到我与您极其地相似!

再见!朋友,明天见!明天的这个时候再见!明天的这个地方再见……也许,最终有一天我会真正地帮助您!



7. 阅读缓慢意味着我们缺乏自信吗?

是的，一个读者当他害怕读不懂时，就会放慢速度。为了激励您去改变方法，只要对自己说“你读得越快就理解得越好”就足够了吗？或许您还是有些怀疑……但您自己可以在今后的阅读中有意或无意地检验它是否有效。如果您放慢阅读速度，就会发现您抓不到内容的主旨；如果您加快速度，就会发现容易掌握主要内容并能轻松地记住。瞬时记忆是短暂的，它分散在一个一个的词语上，但可以通过掌握话语的意思联系到一起。

我想到了一个很好的例子：有一天，一个年轻人来参加我的培训班，他是一个企业的高级管理人员，但他是在别处完成的哲学论文。我建议学员做一个练习“阅读一本可以用一个小时读完的书”，他带来一本很厚的书：意愿哲学。他很快投入到阅读中，虽然书没有变，但他出色地完成了它。他评价自己由于受快速阅读的影响，在阅读时他比以前更加快速，更加敏锐。

我们相信：读得快理解得更深。

8. 杜绝倒读现象

应该强迫自己杜绝倒退现象的发生。当遇到几个词不理解时，我们往往会回头再读刚才的那句话，这就是倒读。也许您感觉这种倒读没有给您带来什么，但上一句话的意思很可能得靠下一句来理解。最好是让我们的直觉和预知能力来概括，来提炼主要思想；最好保留我们倒回去细细重读这种不信任和费力不讨好的想法。

某些情况下，我们不得不回头重读，比如在阅读中偶尔会跑神！但在您回头重读那些刚才没懂的句子前，您应该向自己提几个问题：我怎么了？理解整个作品有困难吗？是作品太理论化了还是太具体了？我讨厌这个作者吗？我累了吗？……好好反省一下。一个良好的判断可以再产生动力推动您一路思考下去。

最后，应该考虑第三种形式的“倒读”它简单地被称为“第二次阅读”：当您喜欢一部作品时“第二次阅读”是被许可的。第二次阅读会给您带来更大的快乐！



第三章　提高阅读水平的十八个问答

骑马、打牌、跳舞都会娱乐身心，你若发誓
也要享受到他人享受的快乐，就
应该去了解它和学习它。
阿兰

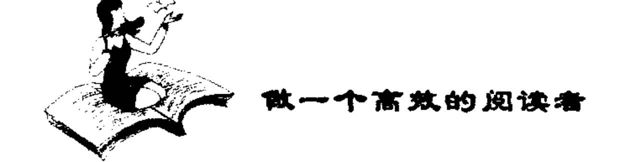
大脑需要快速地综合概括，为了实现这个目的需要一些有效的服务器：目光的一次停留可以“复制”好几个词语，一个强大的瞬时记忆力，眼睛能最大限度地产生作用。

我们再举一个哲学家阿兰的例子，在 1932 年出版的《漫谈教育》阿兰讲到：人们常说学习要慢慢地来，认为这是将来达到快速学习的一个方法。但我不能肯定这一点……注意力一旦分散就得重头再来。

永别了原始的吃力的阅读！快速而富有再创造性的阅读万岁！

1. 我想摆脱逐字阅读法。如何能很快扩大我的视野？

由于您的目光一次只停留在一个词上，那么您便会发现在纸面上您的目光是懒散的迟缓的。刚开始这个意外的发现令您很沮丧，接着您想改变。我想进步，您认为……您是对的！



当大脑思考意思时，为了扩大您的视野需要让眼睛在字里行间飞快地“扫描”。要练习快速地阅读，需要每天都读书，每次读的时候要激发眼睛积极地运动起来。这样眼睛才会变得更加灵敏。

第一条建议：比如说，用那些对您来说阅读比较吃力的书来训练。我经常提到报纸的栏：它的优点就是每行只有几个字，阅读时拿一只铅笔沿着行中心往下划可以促使您的眼睛一次多“捕捉”几个词语。而沿着“栏”这样的排版形式往下读可以激发您的注意力。您会观察到大脑重新构成这些并列的词的意思。那么详细地一个一个地读词则变得毫无意义。被这样激发过的大脑重新创造了观点，仅这个观点就证明了词语只有结合起来才有意义。

阅读时使用铅笔的另一个好处。它可以促使您在书的垂直空白处写下您的感想。

同时避免了在水平行加注，因为它会严重减缓阅读速度。垂直空白处的标注可以在您第一次阅读时节约时间，在您第二次阅读时条理更加清楚。

顺着一行行读下去，您“捕捉”的几个词的意思也会随之明了了。渐渐地，您就会记住得越来越多，您的眼睛也习惯更快地运动起来，发挥您大脑的真正的潜力。

最后，您也可以用计算机来训练自己。因为我经常在电脑上重读这本书：您很快把刚刚写好的书再看一次，您的视线集中在屏幕的一页中央，那么您的视野就不仅仅局限于一行的中央。

今天您面对的是我的书，那我建议您用 CGA CONTACT 第十一期 杂志上的一篇文章来做训练。您把目光集中在一栏的中央强迫您的视野扩大。这篇文章大约有 1660 个字。训练时请计时！



一件红大衣给人们精神状态带来的冲击

灰色！郁闷，黑色！传统，褐色！万能的颜色，看看我们，看看你们自己！所有的言论都引导人们要生活节俭、遇事谨小慎微，我们怎敢让自己光彩照人，与他人格格不入。目前，法国人的未来如此暗淡无光，以至于如果你穿着华丽，面露喜悦之色，信心百倍，精神矍铄，都会被认为是不合时宜的，甚至是不正常的。一件普通的红色大衣：它的冲击力可以想见！

这里有一个小故事：同许多人一样，购买一件大衣对我来说很重要。我等着一月份的降价。我穿着海军蓝色的永不过时的大衣来到一家大服装商店。

起初，我本来已动摇打算去买一件黑色的大衣：黑色也很漂亮，很显气质，又不容易弄脏，我想这肯定是一个万无一失的选择。接着我试穿了几件：蓝色的，当然有黑色的，还有褐色的。假设我改变注意……我在商店的一个角落看到被几件红色的大衣衬得发光的通知。我走到那儿：毕竟我是来买衣服！我穿了一件！我刚把它披到背上不到两秒钟售货员就惊讶地叫道："您穿上真是太合适了！"一个路过的顾客趁机也说："这颜色绝对适合您！"我很高兴又有点不知所措。我从来没预料到我会穿这么鲜艳的衣服。然而，在镜子里我看到我的脸色很好。我犹豫了一下，之后决定买下来！我已经准备了迎接其他人的目光……回到家，我等着家人的评价。我的孩子们和其他年轻人一样穿牛仔裤，黑色或海军蓝羊毛衫，看着我穿着红大衣气恼地对我说："样子还不错，但颜色实在是太，


我穿上不到二分钟，售货小姐便说：“这件
衣服是多么的适合您啊！”

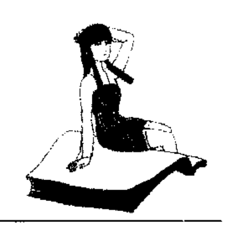


太红了。”这只是刚开始，接着是我丈夫：“啊！很好，变样了……”我们俩接受了这个颜色……

穿了几周之后，您相信吗，我可以说“一件红色大衣是一个小小的自信因子”。这个小的自信因子，这个小小的红色会对人们的心理产生影响。在大街上，在拥挤的人行道孩子们或旅游者会找我来问路……一天，在地铁（发生了一件极其罕见的事！了解地铁环境的人可以向您证实），一个生命垂危的女人移动过来要和我讲话，和我呀！在商店里，售货员抬头向我微笑……甚至我女儿也改变了看法，在和我一起散步的时候她对我说：“你穿这件红衣服真漂亮，很新潮啊！走到哪里我都被热情接待，大家都投以信任的目光。”

这件不寻常的大衣让我深思。我们在期待什么？让我们被悲伤淹没吗？如果我们继续装出郁闷，无精打采，满腹忧郁，那么我们只能获得哀叹和令人厌烦的未来……我还是孩子的时候，经常听说：“要激发干事情的愿望而不是整天唉声叹气。”有关家的名言的宣扬给亲近的人们以信心。灰暗的款式会像这个时代，狭窄的消费范围，悲观的态度一样让我们感到沉闷。口号是：“节俭以防万一。”过度节俭或长时间节俭，在刚开始的时间让我们很放心，不久我们就又感到害怕，因为节俭和恐惧是相伴而生的。难道任何一次炫耀性的消费都会被认为是不理智的吗？然而不论是一次愉快的或是实用的购物都让我们更从容，更平静，虽然这次购物我们已经忘记了。从购买一件崭新的大衣到一双鞋子、一辆自行车，甚至一辆小汽车或一处房子，我们已经很久没有品

和我一起散步的时候她对我说：
“你穿这件红衣服真漂亮，很新潮啊！”



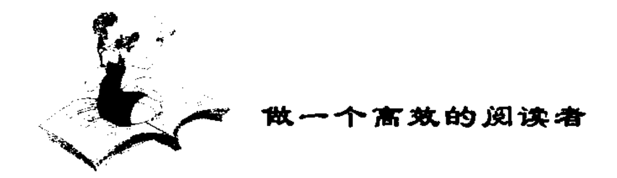
尝一件新鲜的漂亮的东西所带来的快乐了。装点我们的生活，美化我们的未来吧！重新学习消费方法，重新学习体会得到一件物品的快乐。这会推动我们更努力地发展经济。

系统的灾难说让我们痛苦也伤了那些需要年长的人给予信心的年轻人的心。实际上，年轻人有他们的未来——我们的未来有待创造；如果我们在他们去创造之前，就把未来全部描绘成黑色，我们彻底粉碎了他们的希望。给他们以希望，为他们提供广阔的发展空间，用节俭的方法或许可以做到，但用信心去鼓励他们，让他们拥有信心，拥有对幸福未来的想象更为重要。

日本、美国、朝鲜、意大利……是的，他们的经济实力强于我们，但我们是一个＋一个＋一个……我们中的每个人都应对国家的斗志和抱负负责。全身心地帮助那些真正身处困境的人们，尽管我们所有的人因为因循守旧或缺乏勇气而闷闷不乐，但也应该懂得谈论未来和希望。让我们描绘出我们将要卖掉的或购买的物品、思想、计划，不仅仅用诱人的颜色，而且用话语，用微笑、倾听、热情和激情。

2. 想要成为一名高效阅读者，只要做到眼睛每次停顿时能够看到几个词就够了吗？

您的阅读方式可以通过两种方法来实现：视觉锻炼和掌握大意的锻炼，也就是说一种是体力锻炼，一种是脑力锻炼。



扩大视野只是方法的一方面，是体力、肌肉 在工作，需要不断地锻炼。根据起点不同，所有的人或快或慢都能达到标准。这个独一无二的锻炼是至关重要的，因为它会让您更放松地面对一本书。但要转变成为一个高效读者光做好这方面是不够的。因为您还要在阅读中获得能使您的头脑更审慎，注意力更集中，阅读更积极的方法：第二方面是脑力锻炼，它可以教我们学会在书中“漫游”。

因此，应该渐渐地学会使用定向阅读法，有选择的阅读法，无结构通读法和按结构完整阅读法。在上一章我们已经介绍了它们的不同。

3. 我如何能够在头脑中停止默念单词?

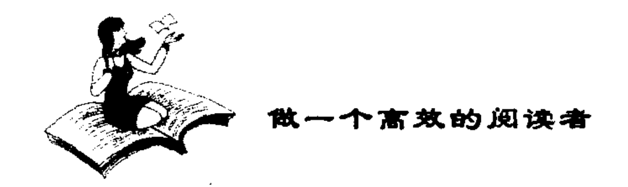
大部分人在他们的头脑中能默念一些词，有时候只有几个。在安托万·加兰德利的《和学生的教育学对话》一书中，他提到爱因斯坦精通把词读出声来。因为是爱因斯坦的例子那我们就应该赞同吗？不断地强迫眼睛有效地往下读，所有的读者慢慢地最终都可以减少默念的词。如果您继续默念其中一些词，您大可不必过度恐慌：偶然为之是不会有多大作用的……也许有一天，您只能默念关键的词。

您知道在留意观察您正在阅读最初的这段时间里，由于只集中在阅读方法上，您会忽略阅读的目的。逐渐地一切都步入正轨：您掌握了新的阅读方法，您成功地让自己自信起来，您使用最新式的方法在书海中尽情遨游。

为使阅读向轻松自由发展，想想那些让您感受到奇遇的阅读吧！在那儿您不再有表达词语的空暇：“您正发现了凶手……火




那些在公共汽车的嘈杂声或音乐声中读书的人，
他们常说在这种环境下读书的效果非常好。



星人最终要走出他的飞碟……男主人公要勾引女主人公……等等!”您的大脑急着看到关键的结局部分，所以它要求您的眼睛加快速度，您的眼睛在您没有意识到的情况下就已经服从了大脑！您很快地毫无困难地就读完了……如果有大量的情节吸引，您也许会读得太快，您要重读那些草草读过的段落，但您必然会发现您的大脑什么都没漏掉。即使您的眼睛加快了速度，您也有时间看到一些细节：“烟灰缸不在原来的地方……大钟已经敲过午夜 12 点了……他的面目让人难以辨认……他在她耳边说了一些甜蜜的话……”我们也可以看到那些在公共汽车的嘈杂声或音乐声中读书的人：他们常说在这种环境下读书的效果非常好，因为外界的噪音阻止了他们的大脑默念一个一个的字。所以他们可以快速阅读。

因此，那就从您已经使用的阅读方法出发，也许有时候您并不知道您已经形成了一种阅读法，去创建明天的阅读方法吧！辨别出那些让您充分发挥想象力的书，对待不同的书要有不同的阅读法，并且把这种思想推广到各种类型的书。

4. 我如何能够同时培养在阅读中非常有用的综合和分析能力?

在日常生活中，我们总会用到这两个能力。一切活动随时都在强迫我们测定综合和分析能力。帕斯卡在《思想》一书中已经谈到“几何学头脑和敏锐能力”。阅读和其他活动一样让我们感到遗憾，因为它只是让大脑的一部分在工作。实际上，综合能力来自大脑的右半球，分析能力来自大脑的左半球。

应该激发大脑的两个半球均匀发展，而不仅仅限于发展你偏



综合能力来自大脑的右半球，分析能力来自大脑的左半球。

爱的那一半 。

因此，构图、做图解可以强迫我们运用综合能力，更确切地说是强迫我们大脑的右半球工作。学习和记忆一些细节是运用产生于大脑左半球的分析能力。

在日常生活中，还有一些令我们羡慕或我们缺乏的机会，它们也能提供锻炼综合和分析能力的机会：例如，用成套的零件组装一件家具，或是根据使用说明（运用大脑左半球的分析能力），或是凭感觉组装（运用大脑右半球的综合能力）。

米歇尔·塞勒在他的著作《阐释》中指出对语言而言，多亏发明了键盘，使的拼写不仅仅是左手或右手的事，而是间接地通过两只手锻炼了大脑的左右两部分……这太绝了！

让我们试着有时候阻挠大脑，不让它一下就去思考对我们来说最容易的东西；通过这些细小的努力，我们会得到大量的锻炼。

5. 我能够获得综合能力吗？

是的，获得综合能力完全超越了普通的阅读范围，他需要随时训练。事实上，如果您只是在辩读文章时才留意您的综合能力，那么理所当然您就很少有机会锻炼和维持综合能力。

综合能力是一种精神状态。为了获得这种精神状态，采取一些“心理行为”是必要的。在下面的三个答案中，您可以找到激活您综合能力的方法：

——在行为中

——在阅读中



——在写作中

6. 如何通过我的行为来提高综合能力?

综合能力可以在日常生活中得到强化。以下是12种途径:

1. 您积极地倾听他人讲话:因为这样做您可以鉴别出一个个的与话题无关的话,所以可以提前预知他人讲话的目的。

2. 您重新提出他人的问题或重表达他人的观点:您体会他人思想,重现其精华部分。

3. 您在事实、论证、自己的感受和所有人都明白的东西之间挑选。经常我们把各种意见混在一起,同时又丢失了分析和确信能力。

4. 训练反驳,反驳就是对他人的论据作出反应。任何一个好的反驳都来自他人自身的观点……

5. 您努力按照自己的内在思想及时行动,并完全控制那一刻的冲动反应,这一自我控制使您得以聆听别人讲话,并和您的交谈者保持同样观点,因为在那一刻交谈双方都在专心组织各自的思想,充分体会当时的语境,从而概括自己的思想并能够竭力使之得以展现,因为这些思想已有足够的时间按等级自我组织。

6. 您“控制”您的恐惧。这可以使您的大脑工作,不至被已经蔓延的恐惧情绪所占据。

7. 您在会议、讲座等其他公众场合讲话。间接地您首先学会了要积极地参加,第二学会感受您的情绪,第三学会概括地表达您的思想。

8. 您给自己或他人用几句话重述一篇讲话、一部电影、一个故事的主要内容。您强迫自己把接收到的信息分成等级,这会



“控制”您的恐惧。这可以使您的大脑工作，不至被已经蔓延的恐惧情绪所占据。



有利于您长久地记忆。

9. 您有步骤地在不同的信息来源间建立联系。这样通过概括把各种各样的观点联系起来，锻炼了您的信心。

10. 您要会用几句话，甚至一句话或一个口号来自我介绍。这种对自己的概括有好多好处：您会认真地思考自己，自己的优势，自己的思想观点的重点……专业目标，专业成就……已有的风险或已避免的风险①……

11. 您要和您很容易因为小事就分散注意力这种行为作斗争，您要和您的坐立不安和心不在焉的坏毛病作斗争。在所有的职业中，即使有时侯由于重要事情或紧急活动需要中断手头工作分一部分精力去处理，但最好还是把精力集中在对您来说最重要的事和应该完成的事上面。

12. 您可以自己发明……还有很多很多您自己发明的新途径，需要您去实践它。

这是 12 个武器供您锻炼您的综合能力。不要再去期望有本专门训练的书出现，那是没有用的。

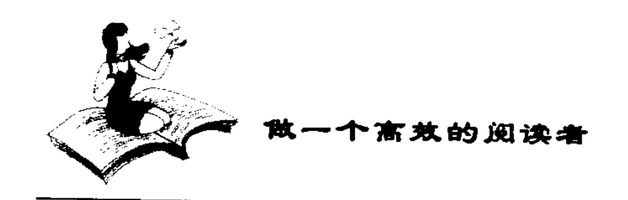
7. 如何通过读到的书来提高综合能力?

在读书的过程中，如果实施以下的十个办法，您一定会提高综合能力：

1. 您标出书的结构，这能使您成为书的主人，当然，首先对书的构架有一个了解。

---

① 参看本书作者于 1999 年由组织出版社出版的《发展你的专业网络》。



您要和您很容易因为小事就分散注意力这种行为作斗争。



2. 阅读之前，您先探询一下作者的写作计划使之与读者，您的计划相协调一致。您认为，作者为什么要写这本书？他要传递怎样的信息？此外，他以什么样的形式写这本书？有关这个题目他有什么样的体验？阅读这本书能满足您什么样的需要？从这本书中您期望得到什么？完成阅读后，您希望能够具体地做些什么？

3. 读线性书就像是读超文本：您要抓住缰绳。（阅读小说这类书要尽量避免的方法，尤其是读那些好的小说：就让作者随心所欲地迷惑您。）主动去读，您会产生自信：让您的大脑重新再创造一个逻辑顺序，您在阅读时变得积极了。

4. 您放弃不读了，您允许自己对您读过的东西提出质疑，您跳过对您来说一无所获的地方，粗略地翻阅一些您已经掌握了的地方，高效就体现在您对书中思想观点的选择和时间的安排。

5. 您标出关联词、作者思想的接合点。

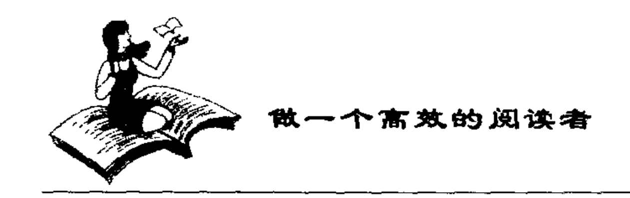
6. 通过段落来阐明一个关键词，这就激发您去标出惟一能证明解释这段的观点。

7. 在结束阅读前，重新表达作者的主要观点。

8. 您每天更新了您的感觉和心情，事实上，您的心情和先天知识在阅读前影响您接受作者的思想，阅读可以唤醒您其他感受和心情，想法。在这些和那些中做一选择。

9. 您想象出表达观点的图表或图解。通过从文字到构图这一过程，大脑两个半球都得到了锻炼。

10. 您把有关同一个问题新接受的观点和已经掌握的知识合并到一起。您将会更好的记住内容的总体。您让新的观点深深的扎根于已有的文化知识领域中。您创造了对米歇尔·塞勒很珍贵的大杂烩，大融合。



8. 当我写作时，如何培养我的综合能力?

甚至对一位作家而言，应该警惕您的综合能力：

1. 您应该自问想要列举的细节的重要性；

2. 在您开始写作之前撰写一个编者提纲包括：写作目的，写作思路，必须表达的思想观点……

3. 您能够用一句话把要用几段话表达的文字概括出来（记者的主要技术）；

4. 您要组织思路（左脑/右脑），也就是要擅长交替阐述理论与例证；

5. 思考图解和图表。

9. 我的综合能力太强，通常两句话就能表达我所写的或我所说的，我想培养一下分析能力。

您说话简洁这太让人感到惬意了。因为在这个社会人们总是把那些特别能说的人当作“明星”一样看待。但有时候这对于丰富他的思想是有好处的。

对您而言，您也许已经形成了只把信息传递出去的习惯。这样也许您就渐渐地忽略或忘记用例子或描述实际情况来使信息丰满起来……有时您应该在讲事情时把具体情况表达出来，而不是只从中提取您的看法这么简单。

事实上，所有的想法经常都是双向的：





在这个社会人们总是把那些特别能说
的人当作"明星"一样看待。

——理论—事实

——问题—解决的办法

——原因—结果

——利—弊

——等

10. 有时我不能够专心或全神贯注地做事情怎么办?

在您奋不顾身地投入到学习强化注意力的方法中之前，请鉴别在哪种情况下您的注意力游离于所做事情之外，思考以下所提到的内容：

—1) 频率；

—2) 一天当中的哪个时间点；

—3) 时间长度；

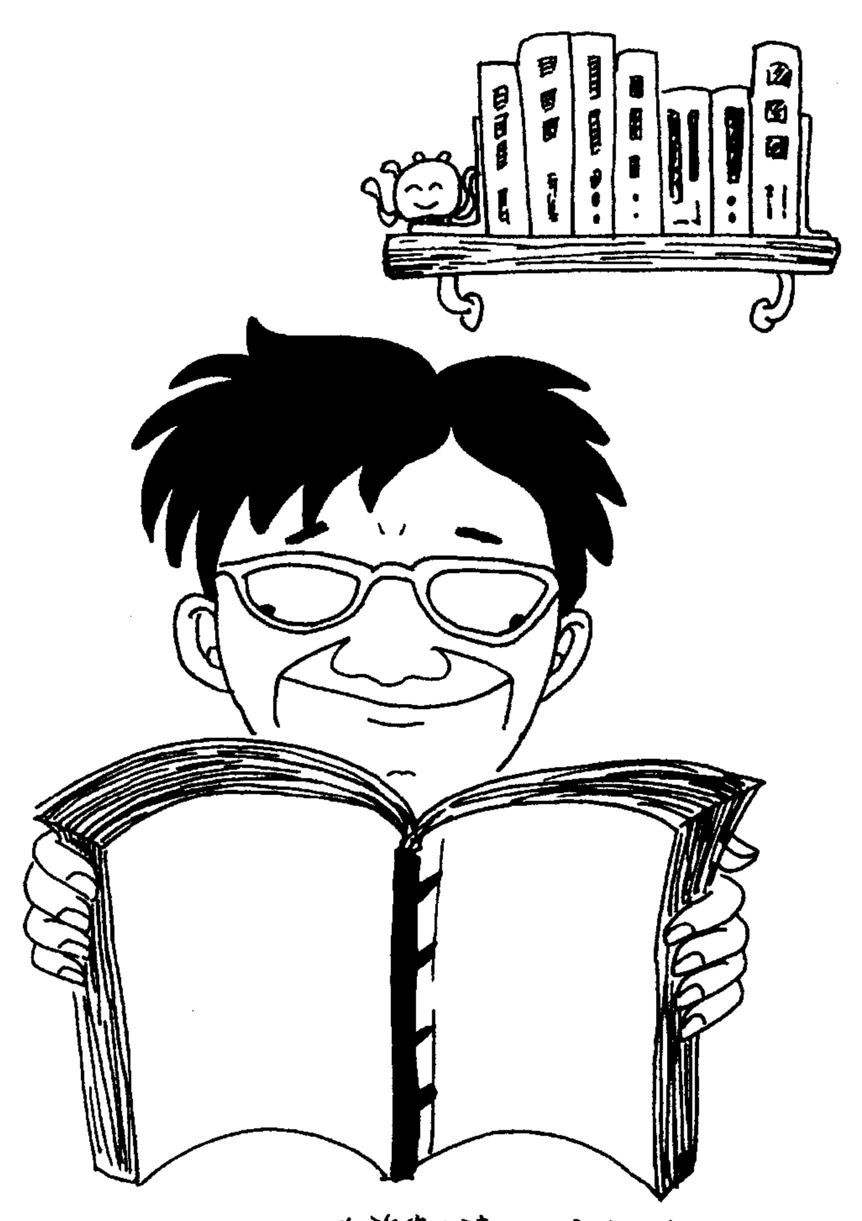
—4) 您已经尝试做过的事情（学习，阅读，写作……）；

—5) 地点和您所在地点的舒适程度。

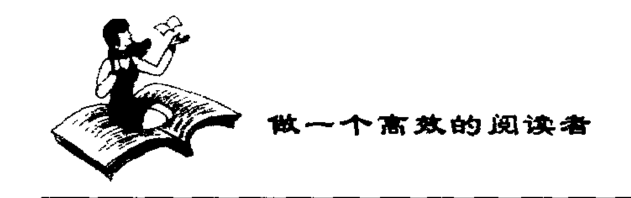
通过这样做，也许您会察觉到您在以下情况下更容易分散注意力：做重复性工作的时候……一天结束的时候……读一些特殊的东西的时候（例如：由杜石莫勒编撰的系统的分析）……您强迫自己阅读某份报纸的时候……完成一些例行动作的时候（例如：关煤气、锁门等）……您坐在壁炉前面对着跳跃的火焰的时候……或者读一个极其长的句子像这句话一样的时候……

这个初步的分析为查找分散注意力的原因提供了珍贵的线





也许您在读书时眼睛只是在机械运动，根本没有用心去读。



索。其实，原因不同那么解决的办法也不同。

11. 我阅读时，有时候很难集中注意力，如何能够更加专心致志呢？

也许您在读书时眼睛只是在机械的动，根本没有用心去读。读了几页之后您才发现刚才在胡思乱想……突然，您停止臆想发现什么都没读懂！这种情况经常发生：您在读，但没有集中注意力。

第一种解决办法：分析您胡思乱想的原因。提问自己几个问题来判断导致分散注意力的原因：

“书中的思想对我来说太复杂了。”
“作者的文笔很差。”
“我是否太疲惫了？”
“选择这个时候读这本书不合适？”
“它太理论化了，或相反它太注重实际了？”
“读了几行后，我想从这个作者那里我什么都没学到。”
“……”

所有这些原因都会导致不能很好地阅读：一些原因来自读者，另外一些来自编者。这样提问自己您就会知道是您，信息的接受者应该对走神负责，还是使用这种或那种方式表达信息的发出者应该对不专心负责。您将永远不会再说：“我真无能！我不能正确地阅读！”

第二种解决办法：在阅读之前，研究一下您的动机，调动您



的情绪，表达出您对所读书已有的看法，弄清要从书中得到些什么。如果您并不想主动了解别人的思想，就很有可能读不下去。

我也曾听到你们中的一些人对我说："是的，但我们经常不得不读一些让人讨厌的书，读这些书我们不存在什么动机。"

针对他们，我的答复是：我们总会有一些枯燥无味的书要读，但我们周围的人和我们自己都希望从中可以学到些东西。让这种现象在我们身上产生的（好的或坏的）情绪暴露出来，以及清楚我们为什么要读书是推动我们主动去读书的两个方法，也是让我们自己感受到"是书的接受者，爱挑剔的积极的角色"的方法。促使您去读书的原因中包括您的动机：您要识别并表达出来……最大的动机，同时也是最基本的最含混不清的："我应该绝对吸收我认为需要接受的信息，它们能够帮助我工作，帮助我谋生。"

最后，我介绍第三种解决办法：读书时带一支铅笔，因为书中的观点引发我们作出的标记和旁注都会使我们的阅读变得积极起来。

在读书之前事先积极主动地培养对读物的先天知识是成为一个积极勤奋、专注的读者的最基本方法。

12. 如何能够提高我的注意力？

提出这个问题是很有道理的，因为我们所有的人极容易犯不专心的毛病。我们是多信息渠道时代的新新人类！记着！我们的孩子在我们之先，就已经丧失了长时间专注地做一件事的能力：失去威信的老师对这点非常清楚。现在，学校的一些活动都被分割成 15 到 20 分钟的时间段分别来进行。我们知道在这 20 分钟

里，学生先后处在注意、观察、全神贯注这三个阶段。

您可以：

——长时间地维持注意力，比如，整整一天；

——一段时间内具体观察一件物品：您最大限度地开启您的意识域；

——全神贯注集中在一点：为了聚焦在这点上，您要关闭意识域：这种全神贯注只能持续很短的时间，最多十分钟。

这里有几个像游戏一样的练习，可以激活您全神贯注的能力：

——从 200 数到 0，跳过包含 3 的数字；

——看一个物品 30 秒钟，然后闭上眼睛描述这件物品。重做几次这个练习直到每个细节都看到；

——不时地倒背诵字母表；

——听音乐试着依次分辨出其中不同的乐器；

——例如，当您在某一个环境中辨认出一种形式或一种颜色，试着在您周围环境的其他地方找到它们；

——有几个早上，您被噪音吵醒，而不是悦耳的闹铃声！花一些时间来辨认这种声音；

——把收音机的声音关小，努力去听，然后去猜没有听到的词的意思。这个练习很累人，一般只做 2 到 3 分钟。

关注自己，关注您感觉到很重要的东西。全神贯注的能力在日常生活中培养；它指引我们培养更好的注意力，听力，警惕性，感悟力，记忆力，分析和综合能力。



看一个物品30秒钟，然后闭上眼睛描述这件物品。

13. 如何能够更好的记忆？

锻炼记忆力是每时每刻都要做的事情。不管怎样不能只局限在阅读的时候才去锻炼。锻炼记忆力，有三点很关键：

1. 为了提高记忆力，在做事的时候应该思想要集中到你所做的事情上。在前面的回答中你已经看到注意力集中的重要性了。

2. 我们所有的人总是在试图重新记起一个观点时才会非常留意我们的记忆力。但实际上似乎只有重新恢复对观点记忆的那个时刻很重要。尤其是当我们感悟、领会一件事情时应该全神贯注。就像拉普·达尼埃尔在法国出版的一本书中所说的那样，“如果你记住了海浪，就不应该在回忆起海浪时感到吃惊”。

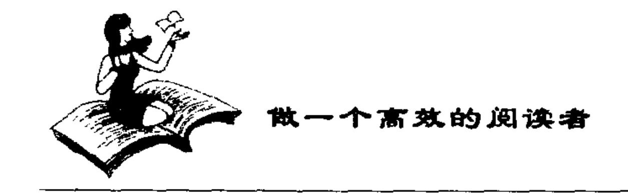
3. 我们很少留意在我们做事时周围环境提供给我们的多种形式的记忆信号，因此，我们就丧失了激活记忆的能力。

为了让参加培训的学生意识到这些，我建议他们做两个练习，这往往让他们大吃一惊：

第一个练习：早上刚来，我让他们围成一圈坐下来。这段时间很重要，因为接下来他们要谈论自己，谈论他们的感受和他们的期待等等。接下来如果我让他们每个人把刚才其他人所说的重要部分重复一次，结果很显然。原因有很多也很长我不便在这里赘述。他们每个人都有困难专心致志地听别人讲话。然而，如果我们不记得认真地听别人讲话，那我们如何能够率真地和别人交



我要求他们回到原来的座位，并让他们描述一下早上坐在他们对面的人的着装。



流，如何和他们一起相处，如何生活在这个社会？

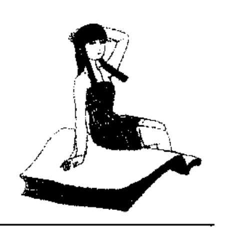
第二个练习：中午时分，这时候他们已经在一起呆了几个小时，我要求他们回到原来的座位，并让他们描述一下早上坐在他们对面的人的着装。这个简短练习的结果经常让人很懊丧：人们甚至对那些穿着非常华丽的人的观察也不尽如人意。只有十分之一的观察是正确的。通常黄衬衫变成了蓝衬衫，裙子被说成了裤子，眼睛也从这个人的脸上飞到另一个人的脸上，有时候胡须也消失了等等。

倾听别人是多么困难呀！然而我们很少去花时间观察别人！其实，就是倾听，观察能够让你全神贯注，进而形成记忆！

14. 如何能够很轻松地回忆起我所读过的一篇文章的内容？

我们的记忆力具有多种多样的形式：听觉的，视觉的，味觉的，嗅觉的，触觉的，情感的，直觉的，逻辑的。然而，通常我们要回忆以前记住的一个概念只需激发其中的一种即可。开启记忆的大门也是多种多样的：有许多把钥匙都可以用来尝试。

其实，我们应该在从事各种活动的时候注意激发我们的记忆力，尤其是在阅读的时候，并且训练它使之多样化。因此，要记住一个读物，我需要回忆起其中的某个观点或重要观点，或排版方式，或者在阅读前的感觉，或者我规定的目标，或者还有是在哪一天，哪一个人鼓动我去读的。



实际上，按照爱尔曼①表中所示，我们的大脑分成四个部分：

左半球	右半球
左皮层 以事实，现实，理论，关键词，数字为依据	右皮层 需要形象，规划，创造
左 limbique 有条理性，有组织性	右 limbique 对环境，关系，情感很敏感

我们的记忆：左皮层需要标记，右皮层需要想象力和设计，右 limbique 需要情感，左 limbique 需要条理。这就意味着所有的知识是以不同的形式渗入我们的脑中，如果要使它们展现出来，我们就要使用这一知识所引起的情绪和我们对它所安排的秩序，我们为它设想出来的规划和我们注意到的关键思想……

参看“十个方法”之三“研究一次阅读过程”第 156 页的图解，他是根据大脑这些特征制成的，用来指导我们更好地记住阅读的内容。和许多活动一样，记牢一本读物有三个主要步骤：阅读前——阅读中——阅读后。

15. 如果我有很强的听觉记忆，难道表明我需要去听我所阅读的东西？

也许……但很少有人只有一种听觉记忆。您不只只有一种听

① 参看欧洲法国爱尔曼学院出版的资料。

觉记忆。只是您身上其他种类的记忆还没有被开发出来。如果您注意培养一些其他能力，您就会有很大的进步的。

当您在大脑中默念语句时，您并没有完全利用文字的“视觉标记”，而把它转成了声音发出来。由于您把阅读的内容转为口头表述，这就大大降低了您的阅读速度。然而，一个写出来的字依靠它的外形就已经给自己定位了：您把它念出来并不能更好地理解它。对字的外表的认识再加上使用这个字的上下文就足可以理解它的含义了。

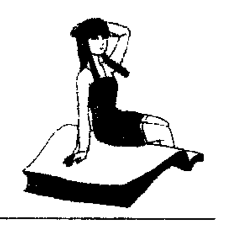
成为您读物的艺术家吧：和一些作品一起去创作音乐，和另一些作品一起去摄影。

16. 我很喜欢大声读文章给我的孩子听。我低声读会降低我的阅读速度吗?

阅读策略应该多种多样的，每次阅读所使用的策略都应该适合你确定的阅读目标。采用高效的阅读方法，低声朗读作品。不管怎样，这并不是等于说放弃高声说话或高声朗读。有时候，您能够随便地高声朗读而不必因此害怕在低声阅读时又重新把词一个个地念出来。事实上，因为您是在学习漫步，难道您学会了漫步就不会再走路或跑步了吗?

此外，您知道高声朗读文章的同时您会预测到下一句话的意思。您愈是运用这种预测能轻松地阅读，那么您就愈加能够把握好你读出来的句子的意思。这样就会训练您灵活地阅读。

最后，您是否意识到在给孩子读书的时候您能够不去真正地想您机械阅读地内容？你们当中有谁在重复阅读《小红帽》时从来没有过神游万里？显然，表象是骗人的！我们其实非常地聪明



灵活，刚开始似乎没有在阅读中表现出来……我们的大脑是绝妙地“灵活”！

17. 当我加速阅读，我会感觉到我什么都没理解？

也许在这种训练中，您在不断地快速寻找字母或单词，确切地说对字母和单词有一种欲望要大量地看下去，而不在乎对文中观点的理解。

所有用十个手指打字的人都有同样的经验。因此，我想着手指和那些我应该快速使用它们打出一个字的按键，想着我的手指和想着它们应该做的事。这个简单的事实就会阻碍我快速打下去。相反，如果我打字的时候不去想我的反应，就会打得很快。当然，在那个时候我应该继续学习打字，而且似乎这个过程很长：但是一旦跨越学习初期这道难关，学到的技巧就会来帮你思考。而不会干扰你思考。有些时候，在你阅读的时候，刚刚学会的阅读方法仍然在干扰你，影响你的阅读质量。

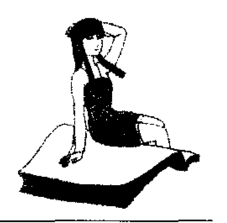
快速阅读就是很快地对书中的观点进行概括和再创造。它一方面主要依靠的是句与句，段与段之间的关系，另一方面依靠作者选用的词语来进行判断。

为了实现快速阅读的愿望，在阅读时候您只留意您的速度，使您的阅读变得机械、流于形式。书中的思想更是被抛到九霄云外了。您游离于书外去观察自己正在阅读。结果很明显：您在想自己，想自己正在阅读，自然而然，词的意思就被忘得一干二净。

那您只能是失望之极。但这并不要紧，因为大家有些时候都会犯这种错误。



如果我打字的时候不去想我的反应，
就会打得很快。



让您的身体来帮助您的心里……

让自己放松一会儿：伸展四肢，放松肌肉，深呼吸，尽量让自己平静下来。一直到自己再度恢复信心，要信任您自己。想一想，事情往往没有预料得那么难：稍微丢开一些强加给自己的压力，再深呼吸，打一到两次呵欠，继续放松你的肌肉，让自己有一个积极的形象，在很多活动中您都会获得成功的。

再继续您的阅读，随着您研究作者的观点……渐渐地阅读由于在头脑中找到它自己的位子，就不再干扰您的阅读了。

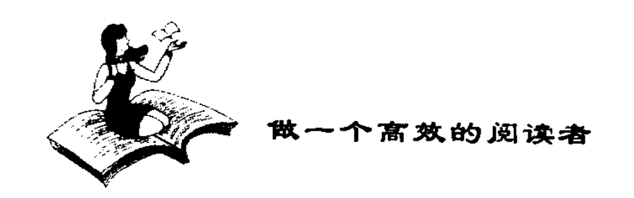
这里有一个建议：这一页一共大约有 550 个字，您可以随意地阅读。但您要不时地计算一下读这种类型文章一页需要的时间，然后再核实一下您理解了多少。

18. 您的看法："我们读得越快，理解得越好"把我弄糊涂了

设想一个特别有口才，说话语速很快的讲演者，由于他想抓住听众的注意力，突然开始极其反常地放慢他的说话速度。他断断续续的语句让我们找不着他讲话的思路。由于我们的瞬时记忆不能完成概括的任务，我们也就不可能提前预知和概括出来他们说话的主要观点。

我们每个人都能很容易在说话时验证这一现象，那么在书面上也可能得到证实。

我们的思想是依靠我们的瞬时记忆形成的。瞬时记忆可以记下大约 7 个部分，这些部分内容的多少取决于每个人激发记忆的能力。在这种情况下高效的阅读就会起到一定的作用；阅读速度快，瞬时记忆很容易地将各部分汇集起来。由于瞬时记忆充分发



伸展四肢，放松肌肉，深呼吸，尽量让自己平静下来，一直到自己再度恢复信心。



挥了作用，理解就变得更容易了。

如果：

——在记忆的时候，我们在这些部分之间建立了联系；

——如果我们能够把它们快速地组织一番并有效地储存到记忆中；

——如果我们把它们和已有的知识结合在一起。

那么这些部分就会由瞬时记忆变成短期记忆，进而会长时间地储存在我们地大脑中。

以下是随便从17世纪作家蒙田地《随笔》中节选的一小段文字。这些语句是用当时的语言写的。它们恰好表达了我的想法。慢慢地读下去，在我插入省略号（……）的地方停顿一下：

如果谈起书给我的第一感觉……时，我会想起奥维德的……《变形记》，……寓言给我带来……的欢乐。因为，那时大约……7，8……岁。我放弃了……所有其他的快乐……去读它们；就因为它所用的语言是……我的母语……它是我看到的最容易的……一本书。它的内容也是……最适合我这个年纪。因此，《朗思洛·德·拉克》……《阿芒蒂》……《波尔多的胡斯》(huons de Bordeau)……这些大部头的书……给我的……童年带来了欢乐……我不只知道……书名而且我还……通读全书。所以，这些书……便成了我的……一门学科。在学习……其他课程时……我不再漫不经心懒懒散散。

您的大脑在缓慢地思考，它不能重新组织出文中的观点。因



此它觉得一些词语稀奇古怪。相反，如果您快速地阅读这些句子，如果您把重点放在动词和那些连接的上下文的关键地方，如果您试着根据上下文能来猜测词的意思，那么您会很容易理解文章的结构和它的意思。“如果谈起书给我的第一感觉时，我会想起奥维德的《变形记》，寓言给我带来的欢乐。因为，那时大约7，8岁。我放弃了所有其他的快乐去读它们；就因为它所用的语言是我的母语，它是我看到的最容易的一本书。它的内容也是最适合我这个年纪。因此，《朗思洛·德·拉克》、《阿芒蒂》、《波尔多的胡斯》这些大部头的书给我的童年带来了欢乐。我不只知道书名而且我还通读全书。所以，这些书便成了我的一门学科。在学习其他课程时，我不再漫不经心懒懒散散。”我们应该注意，对于帮助理解还有一个重要的因素，那就是您对要读的文章的理解程度。例如，这篇文章您早就知道15世纪以“ois”结尾的动词与现在以“ais”结尾的动词相对应，或者如果您知道t之前的es在现代语言中用é来代替，那么这对阅读就有很大的帮助。

事实上，已获得的知识会很容易地将新的知识转化到短期和长期记忆中去，而且还可以准确地恢复对新知识的记忆。

瞬时记忆是通向理解的第一步。高效阅读在瞬时记忆形成时是必不可少的。一个有效的瞬时记忆可以快速地发挥它的综合概括能力。



第四章　关于如何博览群书的十八个问题及答复

那里只有整齐、优美、奢侈、
冷静以及色情。
查理·波德莱尔：《邀你去旅行》

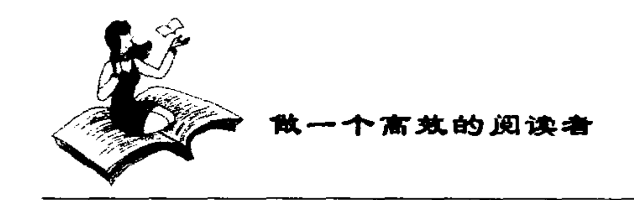
起初，我们并不习惯屏幕上的读物。然而，屏幕上的读物同手写的作品一样，也要求同样的机制，锻炼我们的视觉能力，和掌握大意的能力。

在屏幕上看书尤其磨炼我们以下两种能力：

——更有效率地从快速跳跃的一行一行的文字中找出您要阅读的东西；

——阅读文章，通过我们自己不断地建立阅读次序打破“文章结构”以便从一个窗口跳到另一个窗口。

我们在现代通讯工具中的游历逐渐地改变着我们涉猎古典作品的方式，因为信息过剩让我们只想去涉猎那些更知名的学问。要培养包括像您一样的未来的读者，高效阅读的方法现在面世就更是时候了。



1. 快速读完一本书后，我怎样才能记住书中的全部内容？

仔细地读完一本书后要记住书中的全部内容，也就是说同时要记住书中所包含的要点、中心思想、意义、作者的写作目的以及所有的信息。无论怎样，记住书中的全部内容并不代表要将文章一字一字地背下来，利用记忆技巧可能将一本书背下来的人微乎其微，即使天资过人，这点也难做到。

想要达到您阅读的目的，您在阅读之前、阅读过程中以及阅读完后要不断地自问，您还要同您所读文章对话，使它生动起来，并通过您的耐心等待去掌握它。

首先，您要根据文章的排版、题目、副标题、分段以及连接语找出文章的框架和指导思想。

然后，您开始阅读文章的引言。文章的引言通常由三句话或是三个阶段构成：逻辑上讲，第一句话通常是开始文章的整体思想，第二句话要讲出作者想要论述的主题，最后是作者展开主题论述的提纲。

接着，您要读一下作者的结论。文章的结论部分一般会给出作者的最终思想、他动笔写此文章的目的以及他在文中试图展开论述的思想观点。您会很轻松地发现，文章的结论部分逻辑上也是由三句话或是三个阶段构成：作者首先回顾一下他所展开论述的思想观点，然后将其阐明，对于作者来说，这一点是最基本的；结论的最后一部分或是总结主题，或是拓展一下向新的境域的思考。

一旦读了引言和结论部分，您就可以依靠连接词语来熟记文



段落

章节

题目

您要根据文章的排版、题目、副标题、分段以及连接语找出文章的框架和指导思想。

章，连接词语是文章思路的枢纽，您能更轻松地理解文章的展开，因为您拥有了进入作者思想的钥匙。了解了这些原则，您就可以直奔要点了。

当然，一些作者并不遵从这些原则，或是出于选择——因为他们的写作艺术是通过另外一种方式表现的；或是由于不能——因为他们想不起来思想是怎样组织的。这都不重要。如果您有背景知识参考，您就能更灵活地判断什么是规范的，什么是不规范的。理解了什么能造就有些人的才华和导致其他人的薄弱，您也能因此锻炼您的分析能力。请您参考第163和164页的“六种安排结构的方法”。

2. 匆匆浏览、挑精华的部分读或一目十行地阅读

我从不用这些词句，这是其他人的话，很不幸，这些词由于人们的贬低已经变成了口头禅，一些人又错误地赋予它们消极的解释：匆匆浏览、挑好书读或一目十行地阅读……对于非内行的读者来说，这些好像成了做坏事的方法和手段！

因此，为了避免引起一些读者和听众产生怀疑，我呢，称这些阅读方式为“定向阅读”“选择性阅读”“有结构地通读或无结构地通读”。

3. 我想快速地博览群书，并且希望能够记住作品的全部内容……

我们不要把高效的阅读方法同那种把人们训练成天才的耸人听闻的方法混淆在一起，即使是那种阅读方法，也通常是由父母



引导的，一般都是用来训练孩子的。一方面，谁也不能证明那种阅读方法适用于每个人，另一方面，也不能说明人们因此而更幸福。读一读（用高效阅读方法）那些写给大众看的有关天才的书籍吧，然后说说您的个人意见。

然而，第一点要注意的是：为什么您不认为您从来就能阅读所有您想要读的书？谁给您强加了一些不能逾越的区域来阻碍您？您自己本身。在我的职业生涯中，我碰到过好多独自走出他们自以为已经深陷的困境的人。所有的书籍都在等您去翻阅，就是您，您就是读者，无论您的知识水平是高还是低。

您要尝试涉猎您感兴趣的那些领域，即使您在这个领域内还只是个新手。每个人一天中总要在某个地方开始某些事情。很快您会猜到，为了取得更新的进步，还有很多书等着我们去从头到尾仔细阅读以完全理解这个或那个主题和科目。这也就是说，在您获得一本书之前，您要仔细地先翻一遍，看看您是否喜欢文章的风格：同一个主题由不同的作者来论述，文章的风格可能大相径庭。这就要由您自己来找出您喜欢读的书了。这就是我对“涉猎群书”的答复。

第二点要注意的是：您所说的快速地读书是相对于谁，相对于什么呢？毫无疑问，您可以通过反复地阅读和扩展您的阅读范围来提高您的阅读能力。

阅读时，您是独一无二的；是惟一掌握缰绳的人；是惟一评判您的阅读速度的人；是惟一评判标准的人。

最后一点：怎样才能将文章的全部内容都记住？您可以通过建立先天的推理知识、制定阅读目标、注意获取信息以及在阅读时不断地自问来锻炼和提高您的记忆力。确实，有很多人不是在接收信息的同时就很关心自己将来的记忆力，而只是在想要唤起


閲讀時，您是獨一無二的；是唯一掌握繮繩的人。



某个回忆的时候，才会关心自己的记忆力。

因此，想要熟记一篇文章就要求：

——在开始阅读以前，自己给自己提出一些与文章有关的问题来；

——在阅读的过程中，用认真和接受的态度使文章的内容生动起来；

——有目的、有步骤地回顾阅读所获得的知识和信息。

4. 有些文章我读起来比较困难，我怎样才能不顾一切地把它们读下来呢？

我们知道，每个人都会为某些类型的文章伤脑筋。对于一些人来说，伤脑筋的是那些著名的大作家的文章；对于另外一些人来说，伤脑筋的是那些哲学家、心理学家或是科学家们所作的文章；而对于其他一部分人来说，法律文本、行政公文或是经济类或政治类等报纸上的文章更让人伤脑筋。谁从来没有过缺陷或不足呢？

然而，我们身上存在的是什么问题呢？不安、紧张还是恐惧？总之一点（一言以蔽之）：害怕自己理解不了。

下面是几个简单的纠正方法：

——深呼吸；

——重新推敲一下，因为这篇文章也是为您写的；

——找出句子中的动词，动词是您理解文章意思的必不可少的支点；



我们身上存在的是什么问题呢？不安、紧张还是恐惧？总之一点：害怕自己理解不了。



——特别的是要拿一只铅笔，强迫自己在空白的地方划掉文章的主要观点，这样就可以刺激您的注意力和反应能力。

让自己成为一个积极的读者可以大大增加阅读的动机，让您能够定期了解自己理解力的变化，而且留下变化的痕迹。

5. 我怎样才能抽出时间读一读我的专业书呢？

读专业书是每个人不能避免的活动。一些人非常热衷于读专业书，而且，随着时间的流逝，他们只读那些与他们的职业有关的书籍。尽管他们的自如令人羡慕，但是只读专业书具有一定的风险。另外一些人则感觉自己花了时间，甚至过多的时间来阅读专业书籍，因此想要限制这项活动。

最理想的就是快速并且有效地阅读专业书籍以让自己从中解放出来去做别的事情。

读专业读物有两个困难所在：读者读书的动机以及作者的文学风格。

我们谈一谈您的读书动机。有时候，您感觉很难给自己找个理由去读一些专业书籍，因为您从中获得的利益或得到的东西并不总是那么明显。然而，动机是当前和未来效果的源泉，因此，在开始阅读一本书之前，您应该自问一下您读书的动机是什么。了解一下您为什么应该阅读此书、您想从中获得什么、您将怎么做、谁向您推荐此书、为什么他要推荐此书、作者是谁以及他为什么要撰写此书等等，对您是大有裨益的。然后，您分出一部分时间去读它：五分钟、十分钟或是十五分钟，这取决于文章的规模。您可以通过这有限的几分钟的阅读来明确您的动机。这样，

您就给自己制订了一份读者计划，批判性的读者——积极的或消极的——不管怎样是主动的读者。

最后，我们谈一下“不可避免”的问题：作者的风格！如果您碰到的是新派的于勒·凡尔纳、年轻的孟德斯鸠、新派的珂莱特、拉伯雷或巴诺尔、诗人兰博或阿波利奈尔、莫伯桑或左拉的徒弟等这类的人，那么，您是个宠儿！读吧，读吧，尽情饱读吧！您总能从中获益匪浅……但……如果动词枯燥乏味，表达苍白无力，标点随意乱点，句子冗长累赘空洞，整篇文章混乱不明，模糊不清，没有结构，毫不讲究，逻辑不顺，文笔不畅，那么：

首先，我很同情您；

其次，我建议您：

——找到引言和结论，先把它们读一遍；

——找出文章的提纲，先让自己对全文有一个整体概念；

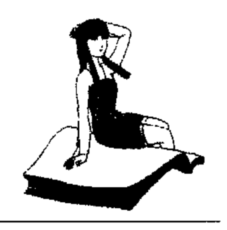
——把自己放在作者的境地：他的主旨是什么，他把它放在那里了？（如果文章组织正确，其结论部分应该重提文章主旨）；

——依据动词来理解句子，尤其是那些长句子的构造。其实，每个读者都能理解不超过 15 个字的句子，每个读者都会对长达 30 个字的句子大伤脑筋的。

——找出以便彻底跳过那些大部分以这样的词开头的句子：“很明显……很显然……假定说……恕我冒昧地在此强调……等等此类的句子”；

——事先收集关键词。

对于任何类型的文章，通过培养这几种反应，您可以更轻松



地将作为读者的您的读书计划同作者的计划协调一致。

6. 为什么当我要阅读一份法律文本，或简单地说，在读我的保险合同时感觉那么困难呢？

一方面，有些法律文本表面上是很复杂的，另一方面是由于我们在困难面前的紧张。信息从一个人那儿到另一个人那儿传递得不好……

法律文本通常比较难懂，因为，我们每个人都知道，每个词都有特殊的重要性。那么，我们来看看它们难在何处：

——文章的长度。法律文本通常有复杂的条文；

——句子的长度。法律文本中的句子通常包含了众多的有细微差别的逐条陈列。然而，正如我们前面所说的，一个长过 30 个或 35 个词的句子对于每个人来说都是很难理解的；

——大量的以 ment 或者 ion 结尾的词。然而，单词的音节一旦超过四个，它的意义就显得抽象起来。

——措词的精确性。法律词语通常采用专业的词汇，对于大多数人来讲很不好理解；

——表达的主张通常是理论性的，而不是具体的。法律的概念看起来比较抽象，这或是由于它本身的内容就是如此，或是由于它涉及到某个“倒霉的签约人”的还无法想象的未来。

文本本身就难，再加上我们感觉其中的赌注非常重大，需要我们全神贯注阅读它，这样难度就更大了！确实，怎么能签订一个读不懂的、没有理解的合同呢？然而，我们对面通常是一个等

着我们签字的谈判对象……好像那是一个普通的合约，没有什么后果似的！“全神贯注”在那种情况下就变成了“紧张”；但是，这两种态度在此并不能和平相处。

有时候，我们在阅读那些文本时所感觉到的困难面前，会变得不成熟：我们在脑袋里结结巴巴地读着那些词语，直到它们变成难以消化的粥，我们重复地读着同一个句子，第二遍，第三遍也不能更好地理解它，根据个人面色的不同，我们的脸变得越来越红或是越来越白……或是变化多端——我们白傻呵呵地看了半天的书！

在所有的信息传递中，无论是司法文件还是小说，我们总能发现二项式的规划：一方面是发布者的忧虑、先行和参考，另一方面，接受者的等待、怀疑、肯定和参考。那么，怎样想象我们会翻看并签订一个没有令我们有过激动和不安的合同呢？因此，越是能轻松地将两个规划（发布者的规划和接受者的规划）重叠，交流就越令人满意。下面的问题和答复会为您指引一条明路……

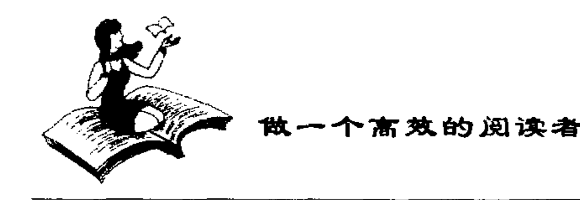
7. 您真的认为我们可以用有效阅读方法阅读法律文本？

是的，当然，也可以构造一种便于阅读法律文本的策略。为什么在长篇大论地回答了前一个问题后还没有找出这种策略？那么，应该采取什么样的有效读书策略来阅读法律文本？那种策略与进行阅读专业书籍的策略相似，当然，要考虑到文章的特殊性。因此：





我们在脑袋里结结巴巴地读着那些词语，直到它们变成难以消化的粥。



——自我建立一套推理知识："那个想要我签订合同的人最终是想保护自己，推理一下，免受谁的侵害或是保护自己什么？与我不同的是他担心什么？这份文本要担保的是谁：他，我还是我们两个？

——根据不同的文体结构找出文章的逻辑；

——匆匆浏览一下文章全文，从中找出整体概念；

——找出每个句子的动词，句子中起重要作用的词语几乎都是由动词来依次连接：主语是动词的主语，宾语补语是动词的补语，状语是动词的补语，……因此，把它们找出来是最基本的；正像是我们上学时不断重复的那句话，它们是句子的核心，更确切点说是句子的生命力；

——对自己建立信心，快速地阅读每个句子以便重新建立文章的指导思想；

——可能的话，随后再重新阅读文章以核查细节和微妙之处。

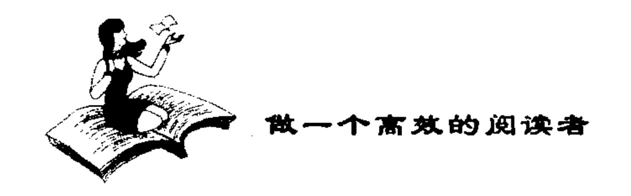
为了完全理解一篇法律文章，要用不同的节奏重复几遍阅读它是很必要的，先综合性阅读，然后有分析地阅读。最糟糕的方法是嗑嗑绊绊又臭又长地只读一遍。

8. 我从不看报纸，我非常讨厌报纸，我感觉很惭愧……

报纸通常都有一副严肃的令人讨厌的外表，然而，那么多的人似乎非常喜欢看报纸！而您却讨厌它、瞧不起它，怎么能让自己不觉得异常！所以，您当然会觉得惭愧。



我从不看报纸，
我非常讨厌报纸，
我感到很惭愧……



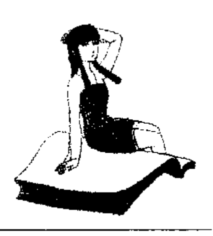
您可以找出很多个让自己不去读报纸的理由：报纸会把手弄脏！您看到的报纸上的新闻通常都是令人失望的！或许，您通过排斥看报纸来保持您“灵魂的清新、精神之花的常青、精神的年轻、快乐和天真”！你们当中有些人也会马马虎虎地看上5分钟的电视新闻：“看看标题新闻就足够了，赶紧看电视连续剧吧！看电视剧多有意思呀！”因此，一些人逐渐相信信息没有什么用处，但他们的推理是站不住脚的。

方法很简单：如果避免让自己了解发生在世界各地的惨剧就能够使自己免除问题的话，那么，很早以前就已经没有多少个想要大量获得信息的人了！然而，获取信息是非常必要的。在这样一个变化频繁、各行各业以及个人前途不明朗的世界中，我们应该了解我们周围的环境，甚至应该锻炼和培养对可能会突然发生的事情的直觉反应力。

电视新闻做的再好也不能代替报纸，这两者是相辅相成的。我们不能每天都看报纸或电视，但我们应该根据自己的实际情况，强迫自己保持一个最低进度。

为了培养对报纸的兴趣，可以试试下面几种方法：想象报纸也能给您带来与电视剧同样的乐趣。每天，报纸会给您讲述局势的演变，它会让您思考您以前没有觉察到的现象，它提出问题让您思考。不要再强迫自己去看别人替您买来的报纸。花点时间，每天您都根据自己的爱好、个人的政治观点以及报纸的大标题来选择自己的报纸。避免让自己掉进订阅报纸的陷阱中，它会给您带来额外的作业，订阅报纸不能维持主动的乐趣，不能保持新鲜感，相反，当报纸堆积成山，变得无法处理的时候，会很快令您产生内疚感！

最后，您要区分报纸、周刊以及月刊给您带来的收获。根据



电话

每天您都根据自己的爱好、个人的政治观点以及报纸的大标题来选择自己的报纸。

出版速度的不同，撰写者的步伐和读者的步伐也总在变化着。

9. 我从来没有读完某些作者的著作，尽管我非常想拜读他们的大作，在您看来，这是为什么呢？

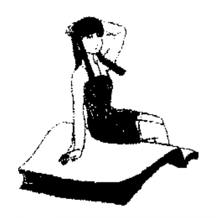
您说您从来没有拜读过某些作者的大作……那您是从未尝试去读，是觉得自己读不懂他们的著作，还是您就放弃阅读他们的著作呢？

您已经猜到了答复将会有所不同。确实，我们应该自我感觉良好，多点勇气，不要总给自己一些消极信息：“我做不了这个……这对我来说太难了……我完不成这个……别人能做，但是我……”

用另一种方法来调节自己：“我想看的这些书上为读者写的：这些书既然存在，那它们就是让人们去读的……我就是潜在的读者，我也同其他人一样……同样可以尝试和自我评价这些书能带给我的影响……在我读书的征程中总会出现新的台阶要攀登……如果我承认书籍是我获得知识和体会另外一种感受的途径，我会进行冒险，包括人身的和内心的，去读一些有新意的书籍。”

10. 您向我们解释了那些好文章的组织方法，但如果文章组织得不好，我们该怎么办呢？

首先，第一个好的反应就在于找出文章构架的失误之处，这会挽回您的信誉，因为您知道，如果您在阅读这篇文章时大伤脑



筋，那是由于作者的缺陷和不足，而不是由于您的原因才导致这样的。然而，如果有引言初样或是有提纲报告或结论初样，那就先读这些。

接着，自问一下，文章从头到尾都有些什么：谁是作者？他偏爱的主题有哪些？自己先推理一下，他为什么要写这篇文章？

然后，您先阅读在您看来是最有价值的或是最清楚的部分。如果全文显得混乱的话，千万不要强迫自己去一行一行地读它。

最后，利用文章的空白处，记下您的推断以及您对整篇文章的理解的进度。

无论在任何情况下，您的批判精神会让您更加积极和坚定。

11. 您谈到文章的字体和拼写。快速阅读时，我们还能找出我们的拼写错误吗？那么我们以后是否可能不会正确书写文章了呢？

任何一位关心自己拼写的编撰者都知道，最基本的就是在书写的时候注意拼写，仔细地重读一遍只是为了检查和核对词汇配合和词义范围。

根据您文中的主要错误，您自己决定您重读的节奏：快速重读以检查句子的意思以及词语的位置；缓慢地重读以便一个一个地找出拼写错误。

总之，书写文章赋予了我们对读者的责任感。因此，我们应该重读我们所写的文章，向读者呈现我们认为正确的文章。在成为一个苛求的读者的同时，我们也慢慢地成为一个关心文章的引言、论述提纲、结论、风格以及单词拼写的好作者。

12. 我们为什么不像作者希望的那样从头到尾地阅读所有的文章?

从头到尾地阅读文章还是一种传统的读书方式，但也是一种令人愉悦的读书方式，只要您能从中获益：足够的读书时间，文章清晰易懂，对作者的思想和逻辑的坚定的甚至本能的尊敬。

一旦有损害到您理解文章的东西，这种读书方式就没用了：用于看书的时间减少了，文章的字体平庸，必需的局部阅读或有节奏阅读，作者或是读者的目的不明，有关主题的知识过多或过少，等等。

能够用几种不同的速度阅读和选择那些最适合达到我们目标的书来读是件令人快慰的事情……

13. 我能不能第一眼就判断出一篇文章是否值得一读?

通过一眼就对一篇文章做出评价既容易又困难。

对于那些每天都邮递到我们信箱中的广告垃圾邮件，我们很容易一眼就判断出它们是否值得一读：

——通常单是信封就能说明此文章是否值得一读，因为我们可以在收件人姓名栏处认出标有我们名字的卡片。通常我的做法就是：直接将它们扔进垃圾箱内！某些产品或某种服务，我确实不需要，送信人或供应者不知道这个，但我自己知道！

——打开信封后，我很少去看邮件的全部内容，确实，广告一般做得都非常好，足以让我的目光直接落在广告设计者想要我





看的那个句子上。然后，我从头到尾将文章扫一遍，寻找那个同前面的建议有细微差别的小句子……就是那个通常放在不合常规的地方的小句子，一旦发现了它，我就会将整篇文章扔进垃圾箱内！

对于您个人的私人读物，您也很容易一眼就判断出它们是否值得一读，因为您有完全的自由：您什么样的读物都可以选，不必必须选这个或那个。

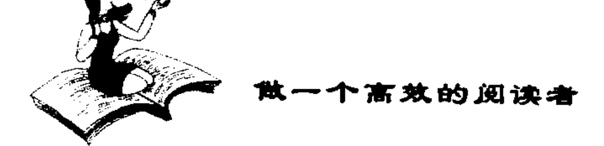
对于专业读物，您要想迅速地对它有个见解就要难一些了，因为这个赌注通常比较大，我建议您参考一下本章第五节《我怎样才能抽出时间读一读我的专业书呢》。

再一次重复一下，不断地自问您想要从您要读的文章中获得什么，您真正需要的是什么以及您读书的目的能够保证您进行成功的、有选择性的以及有效的阅读。

14. 为什么要不断变换自己的读物，强迫自己去读一些并不吸引自己的读物？

只阅读一小部分的书籍就是降低读者的素质。也许您在某个确定的领域内能应付自如，但您也在慢慢缩小您的理解范围以及您对不同的思想的接受能力。不断变换您的读物就是锻炼您的想象力和您的适应能力。

要进步就要去创造，要创造就需要想象。即使是在工作中，创造力也是以想象力为依托。



那个通常放在不合常规的地方的小句子，一旦发现了它，我就会将整篇文章扔进垃圾箱。



15. 我只读那些对社会、政治或是企业的评论。这是否有害呢?

您阅读这么多种类的书籍已经是很棒了！您生活在现实和未来中；您提出问题并试图找出答案。这为什么会有害呢？人与人之间的爱好和兴趣是有区别的，或者说是不同的。

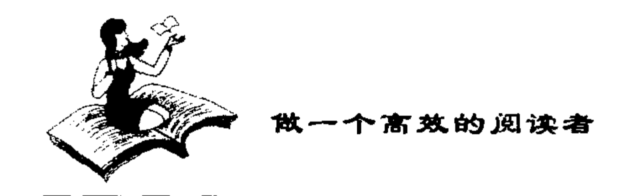
您的思考会在多种形式下被唤起，然而，正是多样性丰富了人们的思想。因此，您现在这样就很好。但是，也许有一天您会碰到一个人，他会引导您去发现阅读长篇小说、中篇小说或是短篇小说的乐趣。现实精神很有好处，做梦也同样如此……

16. 我慢慢读书的时候总是很认真，我感觉我已经记住了文章的内容。我没必要再回过头来看看里面讲些什么。

如果这种逐字逐句的阅读方式很适合您，并且您能通过缓慢地阅读文章保持一个良好的记忆力的话，您真的是很幸运。

我认为，“获取信息”和“背诵文章”是两种不同的手段。

采用一种或几种有效的读书方式能够使人们“获得大量的信息”，并能因此激起人们的主动性、反应性和想象力。如果这种慢性的阅读方式是“背诵文章或熟记文章”的一个手段的话，它对某些人是有用的，比如对您。但这样的话，您的阅读量会比较小，因为时间的概念是不能忽视的，但您能很好地记住作者的思想。我们每个人都要不断地自问这个重要的问题：“我阅读此书的目的是什么?”



17. 我能同时读几本书吗?

当然可以。故事和主题是决不会互相渗透的！难道您在工作时，不是在不停地同时做好几项工作吗？或者，您在家里一周接一周地看电视的时候，您不也是同时收看几个电视剧吗？根据自己当时的情绪，选择阅读一部历史小说，或是一本感想集，或一本科普杂志，或一份报纸，或是一篇有文学价值的文章，或者是一本诗集、一本动画书，那是多么令人愉快的一件事情啊……

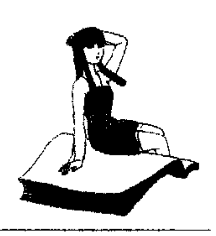
给自己根据自己情绪和兴趣读书的权利。

18. 我能用这种读书方式阅读外文书籍吗?

我写的关于有效阅读的第一本书就吸引了一位西班牙出版者。这让我确认了这种阅读方式适用于所有的地中海语言。而且，对于那些讲西班牙语的人，您已经注意到了，西班牙人讲话太快，他们讲话时将词语连贯起来以尽快综合出他们的主张，所以，他们思维方式的敏捷是通过他们滔滔不绝地讲话体现出来的。他们讲话比我们更快，也许他们需要让他们的阅读方式适应他们的讲话方式，也就是说他们的思维方式。通过进行有效阅读使他们的笔头语言更加生动和活泼，并以此来满足他们口头语言的快速和流利。

很显然，对于盎格鲁-萨克逊语言也是同样的，盎格鲁-萨克逊语言比我们的语言更简单：而且，长期以来，在美国就有很多种积极的阅读方式。

至于德语，我对它并不了解，好像在德语中，有些情况下，



根据自己当时的情绪，选择阅读！
那是多么令人愉快的一件事啊……





动词是放在句子末尾的，如果读者真的想靠这种特殊的结构：想要理解这门语言的读物，就要本能地打破原来的结构，建立新的结构，才能帮助您快速了解文章。这可能也是建议法国年轻人学习德语的原因之一，虽然德语很难学，但学习它却是很有益的。

至于日本人呢，既然他们常说他们能以很快的速度阅读他们的表意文字，那么长期以来，他们很清楚快速阅读给他们带来的益处。



读者的结论

前途就是超越伸出的手。

阿拉贡　节选自《日复一日》

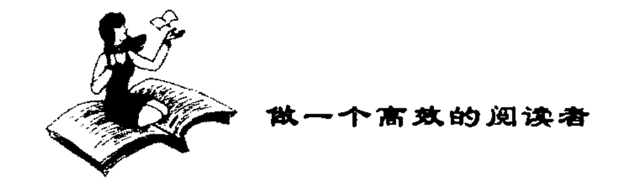
一方面，经过观察那些为给员工（缺少时间、缺少资金）提供短期培训而发愁的企业，另一方面，由于个人的强烈的动机，我终于设计了几种适应这些新要求的培训方式：一些可以日后接着阅读的书籍，提供阅读渠道的短期培训，无论是书籍还是培训，要让读者有以后愿意继续坚持下去的积极性。

因为《做一个高效的阅读者》要求改变行为，然而，行为的改变是一个长期的过程。最能激励人的总是人的动机。

阅读一直是一项非常秘密的、私人的和内在的活动，通过这项活动我们体会不同的感受和不断地学习新的知识。不用要向谁汇报，日复一日，您会本能地改变您的阅读方法，并且能很快并且有效地从阅读中获得帮助以及您对自己的信心。也许，在看完头几行后，您已经有所改变了。时间和实践永远是您的同盟者。

有效！

如果您拓展了您的兴趣范围，如果您花越来越少的时间进行这样或那样的阅读，如果您能有效地统筹您的时间，如果您能牢记一篇文章，如果您能系统地阅读文章的结论部分，如果您不再对您有几个不能理解的段落感到负疚，那么，您肯定会成为一个好读者。



最后，如果您能更加大胆地、更加活跃地选择您的读物，那么，您的读书生涯会变得令您陶醉不已……

字/分钟。

经常有人问我："您自己呢，您每分钟读多少个字?"这个问题是永远不会有答案的，因为传授者只启蒙人的才能，而不是为了树立榜样。我不是任何人的参照，我只是给你们"开启大门"，唤起你们学习和博览群书的欲望，因为你们的时间得到了更好的安排。我相信自我超越。

阅读是一项私人的、丰富多样的很好的活动，它只牵扯到两个人：作者和读者。阅读的时候，分不清谁是提供方法的人，也分不清谁是发现您的能力的人……

然而，我可以说我不能一直保持每分钟多少个字不变……我每分钟读多少字一直根据我所阅读的文章的内容及表象、我的读者计划、我所选择的阅读战略、我的阅读目标、我的接受能力、我的阅读热情以及我的时间变得不断地变化着。用一句话说呢，就是我的阅读速度在每分钟 1 到 15 字之间摇摆。

其实，我自觉是个效率读者，因为，我对某个读物的主题感兴趣，我总会用这种或那种方法去阅读它。这也不是说我什么书都读，这是说，如果我决定不去读哪本书，我知道我为什么不去读它："我应该先深化我对这个主题的知识，我不喜欢这个作者的写作方法，我在个人上和工作上都没有阅读某些作者的作品的需要，我以后再花时间了解这个或那个作者……相反，根据自己确定的次序，我阅读所有我想读的和我需要读的书。在我的书架上，我精心选择的、我非常乐于去读的书在等我阅读。在我的书架上和我的脑袋里有一些长远的计划……像所有的人一样，我也通过读书不断地变化着。"



阅读是一项私人的、丰富多样的很好的活动。

每分钟能看 120 到 180 字的人是一个用口语来破译文章的慢性读者。他脑袋里也许在练声。如果他能逐渐减少他能听到的字的数目，他就会有非常大的变化。

常看到有些人在培训初期每分钟能读 150 到 160 字，经过仅仅两天的培训后，他每分钟就能读 350 到 500 个字。

举一个例子，本页共有 222 个字。这本书从头到尾大约有 38 000 个字。您可以通过了解您每分钟读多少个字来计算一下您的阅读速度。

如果您每分钟读 300 个字，您可以在此基础上更快一些，通过将提议系统化来让您的阅读速度达到每分钟 400 个字或 500 个字。您还可以再取得一些进步。

如果您每分钟读 500 个字、600 或是 800 个字，您就是一个好读者，甚至是一个非常好的读者，因为您知道如何根据自己的心情寻找和挑选要读的书、加快或是放慢自己的阅读速度。继续努力……

因此，根据阅读目的以及基础素质的不同，如果您的阅读速度在每分钟 400 到 600 字或是 500 字到 1000 字之间，您就可以认为您是一个效率型读者。

作者的结论

每种才能自有其妙趣。
巴尔扎克

啊！我的结论……与你们的最后的交流……或是刚开始的一次交流，因为你们也许很狡黠地选择了自己的阅读次序，在读过几个章节后，已经提前阅读过此页了……但“完”这个词终究要出现了，接下来的就该是演讲后的寂静了。

在几期的培训中，学员们经常大声地、热情地表达他们在培训过程中所学到的东西。一些人对我说：“我们所接受的是宽容培训。我们学会了理解不同模式的思想，找出一篇文章的难处所在，接受了它的不足，带着难点继续阅读文章，因为我们知道困难在哪，并且知道怎样克服它们。”或是：“您教给我们如何消除内疚感。”或者：“您让我们知道作者要对自己的作品负责，因此，当我不理解一篇文章时，责任不全在于我。”或者：“培训过后，我要做的第一件事就是：我要去书店。”或者：“我确认了我以前的全凭经验读书的方法是正确的，因此，我走的路是对的。谢谢您。”或者：“我以前想抽点时间去做些别的事情，我现在意识到我刚刚学会了要抽出比以前更多的时间来进行阅读。”或者：“我对自己有信心了，我现在能预料到作者的思想。”或者：“您让我有了重新接触文学的欲望，在公司里，我们几乎没有机会谈论文学……同时，我们都知道，有学问的人是非常受欢迎

阅读培训班



学员们经常大声地、热情地表达他们在培训过程中所学到的东西。



的……”等等。这些评语以及其他很多的意见帮助我衡量一下人们经过这样的培训后能发生多大的变化，因为，阅读可以发展人的多种素质，您已经看到了。

当然，我还没有听到您的意见，但我希望能借助这部著作，在您阅读文章时帮助您增强信心、激励自己和超越自己。文章带给我们的意外收获是无穷无尽的：多少有些年代的古书当然能给我们带来很多的意外收获，人们很容易转向它们……未来的作品里有很多的新材料，尤其具有多种多样的表现形式，这些新形式与我们以前所知道的相去甚远。因此，你们从容地去收集那丰富多彩的表现形式吧。你们呢，作为读者，你们有向撰写出来的想法播撒种子并让这些种子有所收成的权力。

米歇尔·塞勒在那本名为《阐释》的与布鲁诺·拉杜尔的对话录中这样写到：“当您没有榜样可循的时候，当您在沙漠中流浪的时候，您总是不能清楚地发现一些事情……两个人在一起，就像今天，争论能阐明一切。”

因此，打破您的清静，陪您在书中遨游，我希望除了带给您一个能展示您多姿多彩的才能的调色板，还带给您一种新的读书艺术。现在，所有的知识书库，无论是写在纸上的还是出现在屏幕上的，都向您敞开了大门。那么，做您自己学问的能干的艺术家吧。在书海中畅游吧！向远处畅游吧！


做您自己学问的能手的艺术家吧。
在书海中畅游吧！向远处畅游吧！

贝蒂娜·苏雷的小礼物

1. 献给成人和孩子们的袖珍指南
2. 新鲜事物，计算机
3. 十个方法

1. 献给成人和孩子们的袖珍指南



帮助孩子们

我们应该笑着教育年轻的一代，
用温和的态度友善地批评他们的缺点，
不要吓坏他们。
莫里哀：《丈夫学堂》

通过观察我的孩子们，我很快意识到有关读者的一个重要问题。当我的大儿子处于爱读书的年纪时，我就盲目地投资买书，本想我以后的孩子在他这个年龄也会读同样的书。很快我就失望了：我的三个孩子，没有一个和另外两个读完全一样的书。他们在很多方面都不同，尤其表现在阅读的兴趣方面。

如果让所有的孩子阅读所有种类的书，每个人也有他自己的偏爱，一个喜欢感想型的书，一个喜欢小说，一个喜欢杂志……他们本能地选择出来的书反应了不同的兴趣，这使得他们的生活充满交流的机会。

然而，这个观察仅仅属于今天。随着他们在生活中的进步和接触新的主题，他们在变化。从凡尔纳·干勒的作品到大百科全书，从格里姆的作品到科学研究类的书籍，或是从连环画到报纸，他们在不断地改善着阅读的兴趣。三种阅读方法，三种不同的知识欲望，三种丰富的个性，每个人都有他自己的方式……



1. 我总是听孩子对我说他上课注意力不集中，我猜想他阅读的时候也是这样：集中注意力很困难。

哲学家阿兰对注意力不集中感兴趣，依他看，注意力不集中有三种形式：

1. “完全的注意力不集中或对所看到的事情无所谓，它是高度愚蠢的标志。”

2. “变幻不定的不集中，这种情况是健康的正常的……这里……最小的变化也会很快地分散他的注意力。

3. “注意力不集中……与专心致志相对应……学者的不专心，思想家的心不在焉，一个思考的人开小差了，这些例子都有夸张的成分。

我想补充第四种：心不在焉，漫不经心导致注意力不集中，这样的人看上去是在听或是专心致志，但实际上一点都不知道发生了什么。他忘记了当前所处的状况，思想已经溜号了……

要想帮助你的孩子，首先要判断他属于哪一类：

——如果他属于第三种情况，你不必要担心：你的孩子具有让人难以置信的集中能力；

——如果他属于第二种情况，他的注意力很容易随着很多事情的发生而分散，你帮助他长时间地集中在一项活动上。参照第三章第 74，第 76，第 80 页部分的内容。



——如果他属于第四种情况，课堂上讲的东西不能够影响他。经常和他提及学习的目标，逐渐地他便知道为什么应该学习。同样，也应该重视这么一个事实，一些孩子为了不面对困难、失败或者评价，宁可什么都不干。

——只有第一种情况才真正地令人不安，需要专门的帮助。

阿兰告诉我们“调查注意力，就要行动起来”。为了让你的孩子取得好成绩，为了让孩子懂得所看的书或上课讲的是和他有关系的，你们要使他们充满好奇心地，积极地去投入到读书或听讲中去。

2. 如果做才能使我很讨厌读书的孩子去喜欢阅读吗?

有非常多的家长向我提出这个问题！不了解孩子的家庭环境和孩子学校的教学水平是很难给出建议的，但我们可以先回想几个例子：

——榜样有真正存在的价值：父母喜欢读书是孩子最好的榜样，尤其是当父亲或母亲不仅仅是由于义务而必须读书，而是由于兴趣去读，这会给孩子树立很好的榜样……还有那些某些晚上因为看一本书而放弃了看电视的家长也是非常好的典范。

——陪孩子去逛书店，指给他看，有许多故事他都可以读懂，并且说明你很有诚意送给他。这就让他产生一种想选择买一本书的愿望而不是其他什么玩具。这样在你和他之间就会有许多交流的机会。

——鼓励他去挑选书籍，甚至鼓励他去买挑好的书。这种鼓励甚至会让他在打开书之前觉得书很吸引人。

——让他自己去发掘他自己的喜好：事实上，当你还是孩子的时候，你喜欢读《三剑客》、《思皮罗》、（Spirou）《伊利亚特》、《奥德赛》这些书。但是这并不能说明你的儿子或女儿和你有相同的兴趣。

——尽可能经常正面地评论一下老师选出来要求孩子们读的那些书。

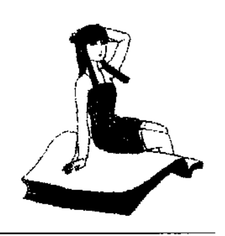
这些方法都是家长能做到的，它们也许可以帮助孩子们最终把书和他们的生活紧密地结合在一起。对于大多数孩子来说，在阅读没有成为他们消遣的工具或知识的源泉之前，阅读者首先还是一件很费力的事情。帮助他们渡过这个难关。

3. 当我还是孩子的时候，我很讨厌学习法语也不去读书。我的孩子在这点上很像我；怎么帮助他比我做得更好呢？

第一步，也是最关键的一步：丢掉认为这种行为是遗传的想法！当然孩子们很可能会模仿你！大多数孩子会对自己说生活在一个不读书的家庭里，为什么我们还要试着改变它……（相反，另外一些孩子，他们打破家庭模式的枷锁，让人刮目相看。）

然而，如果像父母一样过去不喜欢读书或现在不喜欢读书也有一定的好处；实际上，这样可以节约精力，而且一开始就会以这种“神圣”的相似而被人们原谅！

那么，你们就假定你们的孩子长大后会和你们不同，甚至你们会因为他们具有你们所没有的优点而感到惊讶。好好地安慰他们，鼓励他们，希望他们尤其是在读书这个方面与你们不相像。



4. 我可以把您的书推荐给我的孩子们吗?

因为动机是学习的基础，如果你的孩子向你提出问题，如果你觉得他已经成熟了能够去思考一些他的反应，那么你就利用这些问题给他一些需要改进的建议。

这些方法可以消除犯罪感让人更加有信心和勇气；还应该教给年青人一些方法让他们亲自去证明这一切。

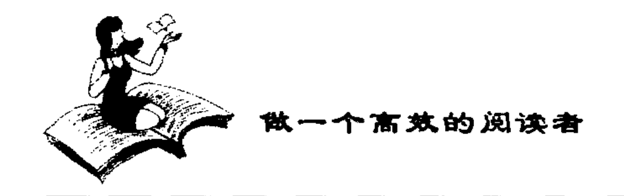
5. 从几岁开始人们可以开始使用您的方法?

根据青少年的心理成熟状况，他们可以接受这些原则中的一部分。而且他们有要求要主动学习这些原则，他们也愿意花费一部分“宝贵”的时间来学习这些技巧。在这种情况下学习效果比较好。我们知道很难去强迫一个年轻人学习他不想学的东西。如果你是一个老师或者是一个很有教学才能的家长，而且孩子们也很听你的话。

那么你可以建议孩子们去学习加速眼睛跳动的技巧，鼓励他们研究作品的结构，而且可以教育孩子在阅读时要把重点放在动作上；阅读报纸时要打乱文章的结构。

6. 由我自己教孩子读书是一个好办法吗?

在这方面目前还没有什么模式。只有你和你的孩子以及你们共同分担的学习任务。你来教他如何阅读，他会喜欢吗……也许这对你、对他，或对你们两个来说都太难了。



如果你教孩子的愿望特别强烈，或许你会做得很好。那么你就好好准备，认真地干吧！阿尔蒂尔的父母在他们的《阿尔蒂尔方法》一书中建议使用多尔曼的方法。当然也存在其他的方法，它们也经受了考验。

然而在大多数情况下，除非你有足够的空闲时间来从事这件事情，否则地话最好是让专业人士来教你的孩子。对家长来说，这也是一种让孩子们逐渐学会自律的一种方法。作为家长来负责教授给孩子们这些方法，也许对孩子们来说心里会产生一种“勉强接受”的沉重感。此外，社会生活和一些专业人士的帮忙对于鼓励一些孩子或者安慰一些孩子都起决定性作用。

最后一点非常重要：不管是你亲自教孩子或是由别人来教，关键的一点是要保留和孩子玩耍而交流的时间，这也是学校生活的一部分，是取得良好效果所必须的。

像很多人一样，我经常听到一些已经成年的大人回忆起他们的祖母教育他们如何读书的温馨情形，非常羡慕，啊，祖母！……经常是那些没有教育义务的祖母来教孩子们读书：这才是真正吸引孩子们学习的力量。

7. 我孩子的单词拼写糟糕透顶，是否是学习使用 CP 阅读法造成的？

也许提供给所有担心的家长一个过于简单化的判断是最实用的，告诉他们：是的，当然是的，所有的拼写问题都是由于 CP 课造成的！然而，即使是学习阅读导致出现了大量的拼写错误，但也有其他因素造成的，下面列举几个：

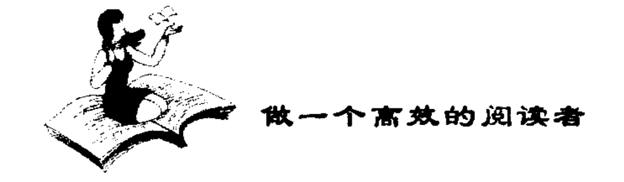
——在孩子上CP课时，孩子的成熟程度；
——孩子的学习愿望；
——家庭氛围；
——家长给予教师的信心；
——家长在孩子成功时表现出的信心；
——孩子对老师的评价；
——教师的性格和他决定使用的方法是否相符；
——孩子的需求和使用的方法是否相符；
——在不同的班里，这种方法的受欢迎程度。

如果你的孩子拼写很差，也许是因为学习阅读的方法（整个或一半）不适合他，但也有可能是其他原因，很难说清楚。请继续阅读以下问题的回答，也许有某些方法可以补充说明一些情况。

8. 学校离我家很远，我如何帮助我的孩子在学校学习阅读和拼写？

大部分家长不懂各种不同方法的奥妙之处。那么，如果你处于这种状况，你只能用四种方法行事，第一种在学习之前，第二种在学习过程中用，然后是第三种，最后是第四种。

在学习之前，你应该向校长打听一下使用的方法。你提问一些问题，如果答复让你放心，那么你可以信任他们。如果有关所使用的方法，你得到的答复很糟糕的话，如果你感觉学了之后不会有什么改观的话，如果你住在城里……作为家长，你有自由为孩子重新选择新的地方。你的孩子比维护一个学校的体制更重



要。一定要打听好情况，积极地作出你的选择。

实际上，在学习的过程中，你应该对老师有信心。干涉孩子，显示出一副怀疑的态度有可能打消孩子的积极主动性。信任不意味着放弃整个警惕性。相反，应该时刻注意，鼓励、安慰；如果你担心你的孩子学习一些东西有困难，也应该和老师交流一下。通常，学校的负责人会亲自关注课程的整个进行过程；在多数情况下，他们会选用素质高的老师。如果有问题，你可以和他们讲出来。

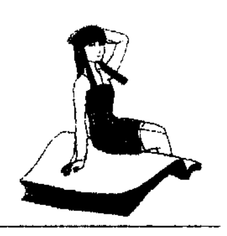
学习结束后，你还有两个重要的任务。一个是有关阅读，另一个有关拼写：

——首先是阅读，阅读被认为是一个必不可少必须会使用的工具，因为它可以打开知识的大门。你必须强迫自己去鼓励孩子们阅读，不管是什么类型的书。请参看第四章，130 页，131 页和 132 页内容。

——最后是拼写。拼写是一种社会规则，它将变成筛选年轻人的一个可怕的武器。在拥有同等学历，具有同样能力的情况下，谁遵守拼写规则谁就会胜出。要想在找工作的战斗中获胜，就必须在单调拼写中获利。

家长们可以买安托万·德·加兰德利和他的创作小组的书来读。我在参考书目中提供了两本，非常好。在这些书中，你将看到如何有效地帮助孩子在书写方面得到改进，尤其是要求利用视觉记忆来帮助拼写，或者是利用听觉记忆。

孩子们的阅读、书写方法也是家长的事情；老师需要家长们来配合老师在家里帮助孩子实现老师所倡导的。



9. 我的孩子在学校读一些对于他来说太难的书，该怎么办？

帮助他不要放弃。也就是从这个时候开始，很多孩子发现了在学校读书的乐趣，也有许多孩子放弃了，兴趣转向了其他方面。事实上，不应该总是归因于要读的书的难度，这时候应该归因于对书，对作者，对分数，对老师产生动机。

阅读一个故事，作者的写作风格规定了要自由、灵活的去理解。刚开始孩子有时不具备这两种素质。

帮助他克服困难的一个方法是让他高声朗读作品的前 10 页。通过听自己读，他将被故事所引。不过，提醒，不要成为阅读的奴隶，10 页足够了。低声读会看得更快。

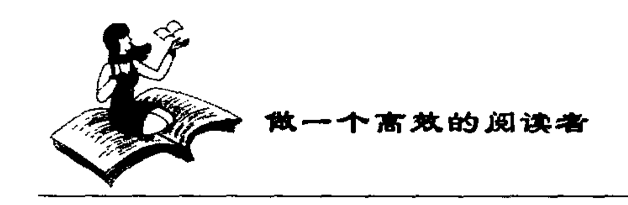
最后，有规律地留意他的阅读，一本被放置很久的书是很难再拿起来重读的。

10. 为了节约孩子的时间，他正在读高中，我负责帮他购买老师要求他读的书。我这样做对吗？

你很忠心，也许有点过。如果你住在城市里，有很多书店和图书馆，大部分孩子可以自己去购买他们的书，尽早地鼓励你的孩子去做一些决定尤其是在这方面。阅读行为是从选书、借书、买书开始的。

此外，如果你代劳买书的话，就剥夺了孩子从书店到回家路上，品味各种思想观点和欣赏橱窗里经常更新的书的可能性。图书馆和书店的魅力会让孩子们喜欢上书的。

最后，他们很快感觉到被那个即将和他们谈论文学，并激发



他们新的想象力的老师所看重。留给他们和文化的传播者建立联系所需要的自由吧！知识传播者是他的文学老师。在学校里，让他们自己感受自己的经历，而不是感受我们的经历。

11. 您说不应该介入孩子的学校生活，尤其是孩子们与老师的文学交流。然而，曾在整整一年时间里，我孩子老师的观点并不能让人信服。插手孩子的学校生活是我的责任。

是的，我们家长的任务是要有警惕性，随时得知孩子们向我们反映的不正常情况或使孩子们不知所措的状况。在这种情况下，应该干预。如果我们在这个时候没有在孩子身边帮他，那我们就没有尽到责任。

然而，不应该怀疑所有的教师。大多数老师热爱他们的职业，根据国家规定的大纲为孩子们选书。首先，我们要有信心，其次我们应该指出那些可能没有实际效用的东西，并采取行动：家长可以和学校的教育顾问或校长取得联系。

12. 在孩子和老师阅读之前，我会系统地全部读一次他们所要读的书。因此我们有共同的谈论话题，并且我可以帮他思考，我这样做对吗？

也对也不对。

是的，你和你的孩子谈文学是对的。共同分享知识，关于一本书的对话可以使你更充实，但要注意不一定要把你对书的理解强加给孩子。对书的看法或印象可以因人而不同；即使是一个孩



子，他对书的理解和成年人对书的理解也一样有价值，尽管书没有被同一种方法表达出来。

不，你真的不应该在孩子之前阅读他的书，你剥夺了他的一大快乐：他是他家第一个看到书的人，他是家里某件东西的主人……避免和他进行无意识的或假设的竞争。你不需要和你的孩子同时再上一次学。一开始，他和你相比，很可能觉得文学方面落后于你。然而，如果他发现和其他方面相比你的文学水平提高了，而这又都是他的功劳，那他更会以此为豪的。

当你的孩子有一个不是很让人放心的老师的时候，你就让孩子成为他知识的创造者吧！因为用不了几个月，他就会放弃这个老师，和另外一个老师一起学习了。他将会忘记以前老师所产生的影响，而只记得他作为一个孩子，青少年或大学生在阅读时所做过的事。关键也就在这点上。

此外，第一个打开一本书，第一个读完一本书，第一个在书上留下标记是多么幸福的一件事！你也忍心剥夺这一切吗？不，下定决心让他第一个读，并关注他的阅读过程。

2. 新鲜事物，计算机



阿加特和让不在家，这个时间他俩还在工作。大楼的门卫有时候会把白天收到的笨重的包裹搬到楼上。今天，寄给阿加特的包裹不太大，他本来想留在门房让她自己来拿。但他并不介意跑一趟……他用阿加特和让托他保管的钥匙打开了门，把包裹放到客厅的桌上。

他刚一离开，一个声音从房子里传出来："你好！"客厅的桌子说。

"嗨！你好吗？"（英语，译者注）刚刚被放到桌上的还没拆封的手提电脑回答。

沉默……沙发看着书架，台灯看着沙发，椅子看着台灯，桌子看着椅子……不知所措！不明白这是什么语言。

——"你从哪儿来？"桌子鼓起勇气问。

——"美国……我是美国的……"

——"呜啦啦……在这里，你应该和我们讲法语。"脾气暴躁的台灯怒吼道。"不和我们用正确的法语交流，就不能碰桌上的东西！我们都是法国的物品，不允许被殖民化！在这儿，只能讲一种语言：法语。"

"对不起，"摆在书架上的一个被涂成金色的可爱的小东西，用微弱的声音仗着胆子说，"我们是这个房间里说其他语言的，我和我姐姐说印度语，我们的朋友小象讲斯瓦希里语。"

——"噢！你，你这个讲坏话的东西！又是你，借口提起你曾经坐过飞机！你真是个讨厌的东西！"

——"在你眼里我是讨厌的，但我正要帮助别人。亲爱的，美国东西，我们彼此还很陌生的，你知道小象、我姐姐小杯子和

我，我们也都是习惯讲英语，我们可以给你翻译他们说的话。”

——“谢谢，非常感谢。”计算机用完美的法语回答，“不论我走到哪里，都不存在语言障碍：我具有超级记忆能力，可以任意选择语言同每个人交谈。我和我的堂兄弟都是主人的重爱物品：我们是他们进行交流不可或缺的环节。”

房间里所有的物品都呆若木鸡，朝着还被包着的物品方向看着。他刚才专横的态度已经为他取得了地位。上面放着计算机的桌子很快恢复了她高傲的神态。她看上去有一些擦伤的痕迹，甚至在几次搬运之后让人觉得她有些落伍了。也是因为计算机，这个顶楼套房的生活才显得潇洒、现代、第二次生机勃勃，总之是因为她……

台灯被计算机理直气壮地顶了回去，嘟哝道：“有了这些目空一切的家伙，这里很快就不能住了。”

门开了，阿加特回来了。她一进屋就注意到了她的包裹。她脱掉外衣，来不及坐下，就迫不急待地打开包裹。房间里所有的物品都发现了她的变化，他们被完全震惊了！她，以前是多么的细心，她怎么可以随随便便地像这样将外衣一扔，甚至忘记了每天路过都要用手指轻轻抚摸用乌木制成的非洲小象……

包装纸很快被除掉了。逐渐地大家看到了屏幕、键盘和一个稀奇的小盒子。台灯哈哈大笑：“啊！我的上帝！你多丑啊！有必要这么自以为了不起吗？我一想起要用我消耗的所有的电来照亮你，就觉得是大的浪费！

桌子已经和计算机结成同盟，反驳道：“你一点儿都不懂现代艺术和设计！闭嘴吧你！因为你和你那些装饰品只配呆在阁楼上！”

“你让她说，”计算机插嘴道，“我知道我不漂亮……”



“但不是这样的，我觉得你很漂亮！桌子太固执了。”

“你是太宽容了！谢谢！我知道我丑。但我的美是看不见的。因此，我不会因为我的样子受到欢迎，但人们都喜欢我所能提供的东西。一般情况，大家会很快忘记我的外表。和其他的物品相比，我没有感到我的命运很差。”

当然，阿加特没有听到物品间的这席对话。她迷恋上了键盘和屏幕。

急不可耐地，她拉出椅子坐到计算机前。她把手指放在按键上，轻轻地敲击发出沉闷的声音，她笑了。屏幕被打开了，上面写满了字符、数字还有几幅图画。

“太神奇了！”她说，“太神奇了……这个鼠标太快了，太好了！”

从房间的角落里，传出来书柜的大叫声：“一只老鼠！多恐怖啊！你把我们的死神带来了：这些畜生是极为可怕的！在我以前呆的地方，我见过老鼠，它们在书上和我身上都留下了啃过的痕迹……”

“我的老鼠是不伤东西的。我紧紧地抓住她就像盲人牵着狗。附着在我身上，她就可以存活：总之是我让她有生命力。远离我，她就会死或变得没有用。”

“哇噻！我，我讨厌你！”台灯又说道，“你来这里，带来了所有的新东西，你的语言，你的鼠标和你自己的灯光。你连底座都不缺！在这里，每件东西都有它的作用，且是惟一的！没有谁敢明目张胆地长时间地拒绝我的光线。那么在我俩之间，我坦率地告诉你，将有一场战争！我不会把你这种年轻人放在眼里的！

“很遗憾你这么看待我的出现。”计算机说，“你太相信外表了：我其实很普通。事实上，我喜欢公司。我愿意成为你的朋

友，我一点儿都不想打扰你的生活。"

"你一点儿都没有打扰。"印度小杯子激动地说。

"是的，我们都很高兴认识你。"小木象补充道。你带来的这股异国情调真的很好。

"我，我很高兴又有用了。"桌子说，"多亏有你，我将来又能经常看到有人来到我身旁！我感觉你和我将会上演绝妙的二重奏！我来保护你，我来抵御暴风雨。"

"你们都是傻蛋！"台灯又说，"你们难道没看见吗这个现代的东西给你们带来一场革命？他将改变阿加特，他会消耗很多电能和人的精力，以至将来我们都会牺牲！如果你们都不注意的话，你们都会被打入冷宫，弃之不理的。刚才，小木象已经被遗忘了……现在是我：看阿加特，天都黑了还不想着把我打开；按往常的习惯，这个时间，我已经工作了很久了！明天小杯子就该轮到你了！阿加特都不会再用掸子掸一下你了，你会变得又脏又无光泽，接着你就会被扔到一个旧盒子中。谁知道，总有一天，你，书柜，连你也会被扔进火里来结束你的命运，当然和你的书一起。因为这个计算机的屏幕有时候像是书页……妄自尊大一些吧……谁笑到最后谁笑得最好！"

整个屋子笼罩着可怕的沉默。台灯一语中的：所有的物品都开始焦虑不安，想得出神但不知在想些什么。如果这是真的？如果这个与大家不同的陌生家伙带来灾难？实际上，小木象和台灯没有像他们那样担心……远处的阿加特用十个手指不停地在敲打着不幸的键盘，似乎在沉思！确实，突然间所有物品的前途似乎都受到影响。

一个声音响起，那是计算机的声音："你们不能反对现代化。现代化有它的好处，我向你们保证。请充满信心吧！阿加特和我



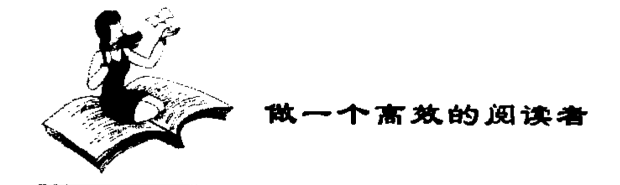
完全不会改变的。她在进步，在丰富知识，她在随着岁月前进。整个家也会从中受益的。我保证。”

台灯兴奋地继续说：“天真的家伙！你保留你的坚信的态度，我保留我的态度！你不是惟一的一个被看做是现代东西的！我们知道什么是现代的东西！很简单：我们已经见识过了一个所谓的超级闹钟，它有夜光、闹铃和收音机。它想用它的嘟嘟声和闪光指示器来吓唬我们。可是很快就得到了一个可悲的下场，连哼一声都来不及就会被扔到垃圾桶了。我们也知道隔壁有一个电冰箱，刚来这儿时很潇洒，它有自己的照明设备，看上去会长久，还有一个自动除霜装置和最新潮的制冰块的盒子：这一切，这敢告诉你它们现在在哪里？灯已经坏了，自动除霜装置也是，制冰块的盒子已经有了裂缝不能再用了。我，我抵制现代化因为我太了解你们的手段了；你们目的是要取代我们！我已看得很清楚……

各种物品都沉默了，为了已经变得可怕的气氛而感到悲伤。长久以来，他们就晓得台灯是个恶毒的诽谤者；她很丑也很老，所有的新鲜事物都害怕她纠缠。他们已经习惯向她道歉，尽管让她去说也不大听得进去。但是在这种情况下，面对这个性格温和，又有魅力又有教养的计算机，她太过分了。

突然，电话响了。阿加特离开椅子站起来去接电话。大家都听到了她说的话：“是的，让，我很高兴。这台计算机让我太高兴了，我甚至忘记了吃晚饭。我想我开始了新的生活……谢谢你这份精美的礼物。等你旅行回来，我给你演示我学到的东西：六天，会学到很多！顺便说一句，如果你看到漂亮的中国小玩意，比如说用混凝纸浆做的，可别忘了我的客厅！”

“看！我已经跟你们说了！一个新的生活，一个拥有混凝纸



浆的新生活！那我们去哪儿?”台灯又发表言论了。夜静悄悄地降落在人们的身上，东西的身上，把所有的事物都淹没在黑暗中。

早上，明媚的阳光充满了整个公寓。地板的木条被烤热了，发出啪啪的响声。电冰箱的发动机工作了一会儿。阿加特还在睡觉，懒懒地蜷缩在羽绒被子里。突然，门铃像平常一样爆发出刺耳的声音。阿加特动了动脚趾，微微张开眼睛，马上又闭上了。铃声又响了，阿加特回答：“来了……”慢慢地从羽绒被子里爬出来，蹒跚地走到门口打开大门，让这颗“炸弹”进来，这个房子里所有有价值的东西都惧怕他，阿加特的侄子阿尔蒂尔。

“啊！是你？你这么早来干什么?”

“我来玩计算机，真的！我在学校也有一个，你想我肯定会用!”

“你确信你会吗？你不要把它给弄坏了。”

“计算机，不难！就连五岁的小孩都会使用。我都十三岁了，你想对我有多容易!”

阿尔蒂尔迫不及待地端坐在计算机前，打开它。又是说话，又是写字画画。这个时候，阿加特在做午饭。

“阿加特，你买了计算机，真是太伟大了!”

“我知道，我自己也很高兴！昨晚我已经誊清了我所有的书。今天早上我和我的编辑有约，如果我最终签了合同，我马上要送自己一个小礼物。”

“什么?”

“好几个月以前，我在旁边的那条街上看到一盏台灯。把它放到这个屋子里一定很配：她会把我和让喜欢的所有这些东西都衬托得非常美丽。你不可再乱摸乱碰这些东西：两个小杯子，小



木象，我的心爱的书，书柜和这个旧桌子。这儿，只有这个又老又让人讨厌的灯没有存在的必要了，它不能再照亮东西了。我准备把它送给卖旧货的。

"你的确有道理这么做。但我最喜欢这里的计算机！那么，买一个漂亮的台灯会让他更好地发挥作用的！"

"是的。这就是我的想法！这样才看着协调。"

阿加特取出磁盘装进她的小手提箱，穿上大衣和阿尔蒂尔一起走了。屋里的物品都沉默不语，由于他们都听到了阿加特和她侄子的谈话，所以很尴尬：这对台灯的打击是多么残酷呀！最后，还是台灯自己打破了沉默：

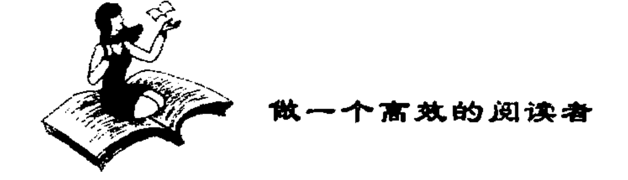
"我明白了为什么我在这里感到不自在。我不能和你们一起生活。我是'不得体的'。我认识一些其他地方，不太现代化，在那儿我的装饰物很流行，人们也很欣赏我。是阿加特和我分开的时候了。没有哪儿比一个旧货商那儿更适合我了：对于像我这样的东西他们就是给予我幸福的人。你是对的，先生，我知道我不能和现代化做斗争。不会有战争的：我没有权力以同样的武器做斗争，我撤退。我有我的面子。每人都有自己的生活。"

计算机很谨慎什么都没说。

一天快结束的时候，门开了。阿加特回来了跟着两个人。一个人把一个很大的包裹放在计算机旁，另一个按阿加特的要求切断台灯电源，把它拿在手中说："确实，人们不会再看到很多这样的台灯了。但是，总有一些人还是很喜欢。您知道在我们这行业中风格和颜色是众口难调的。就像人们常说的：每件东西都有它的位置，知道在那儿就足够了。"

"是的，是的，当然……"

"好吧，我的夫人，日后再见……你知道我在哪，如果有一



天，你又需要扔掉某件东西！你就来找我吧！”

“谢谢，我们所有的物品都有一个故事可以让我们回忆起过去幸福的时光。除了这个台灯，它在我们买这套公寓的时候就被别人遗忘在壁橱里了。因此，它不是我们真正挑选的，所以我们没有理由再保留它了。

“确实是这样。它会给别人带来幸福的。再见，夫人。”

“再见，先生。”

阿加特已经打开了新拿来的包裹。先是一个漂亮的灯罩，接着是一个被加工过的非常华丽的灯架。

“这儿很美！”新来的刚刚被拆封就大叫起来。

“欢迎你！”计算机、桌子、书柜、小杯子、小木象和书都一起高兴地说。

“你们好！我终于来到了一个家庭里……”

她向四周环视了一下，突然叫道：“噢！我看到什么了？一台计算机！……亲爱的计算机，我来到这儿之前呆的那个地方也有一个你的亲戚……那是多么令人愉快的公司……由于有了他，我听说过很多优美的故事。”

“相信我吧，漂亮的台灯，这次轮到我给你讲许多好听的小故事，如果你喜欢我可以用多种语言讲。”

“这么好的一个主意！”所有的物品都说。

“我会尽力的。”台灯激动地说，“我要给你我最好的光线：你们计算机是那么的知识渊博，那么的有学问，你至少也需要成排的灯来照明。但我只能给你我的所有光亮。”

房间里一片和谐的气氛。阿加特在吃晚饭，计算机在给所有东西讲一对夫妇的故事：她叫阿加特，他叫让。

贝蒂娜·苏雷 1997 年于布罗涅

3. 十个方法

1. 知道，好好做和……
2. 摒弃怪癖
3. 研究一次阅读过程
4. 方法的概括
5. 令人震惊的阅读路线
6. 六种安排结构的方法
7. 动机，注意力，记忆力
8. 直觉与想象
9. 水平游泳：视线跳动的游戏
10. 关键的十点：垂直游戏



1．知道，好好做和……

知　道

依靠目光在纸面上的停顿，眼睛可以破译书

开始，大脑对书进行综合概括要比进行分析容易得多

背景可以帮助理解词的意思。

一个句子的意思可以通过阅读下文而变得清楚明白

我们有权力对书籍提出质疑

我们的理解力比阅读快

我们读得快就理解得更好

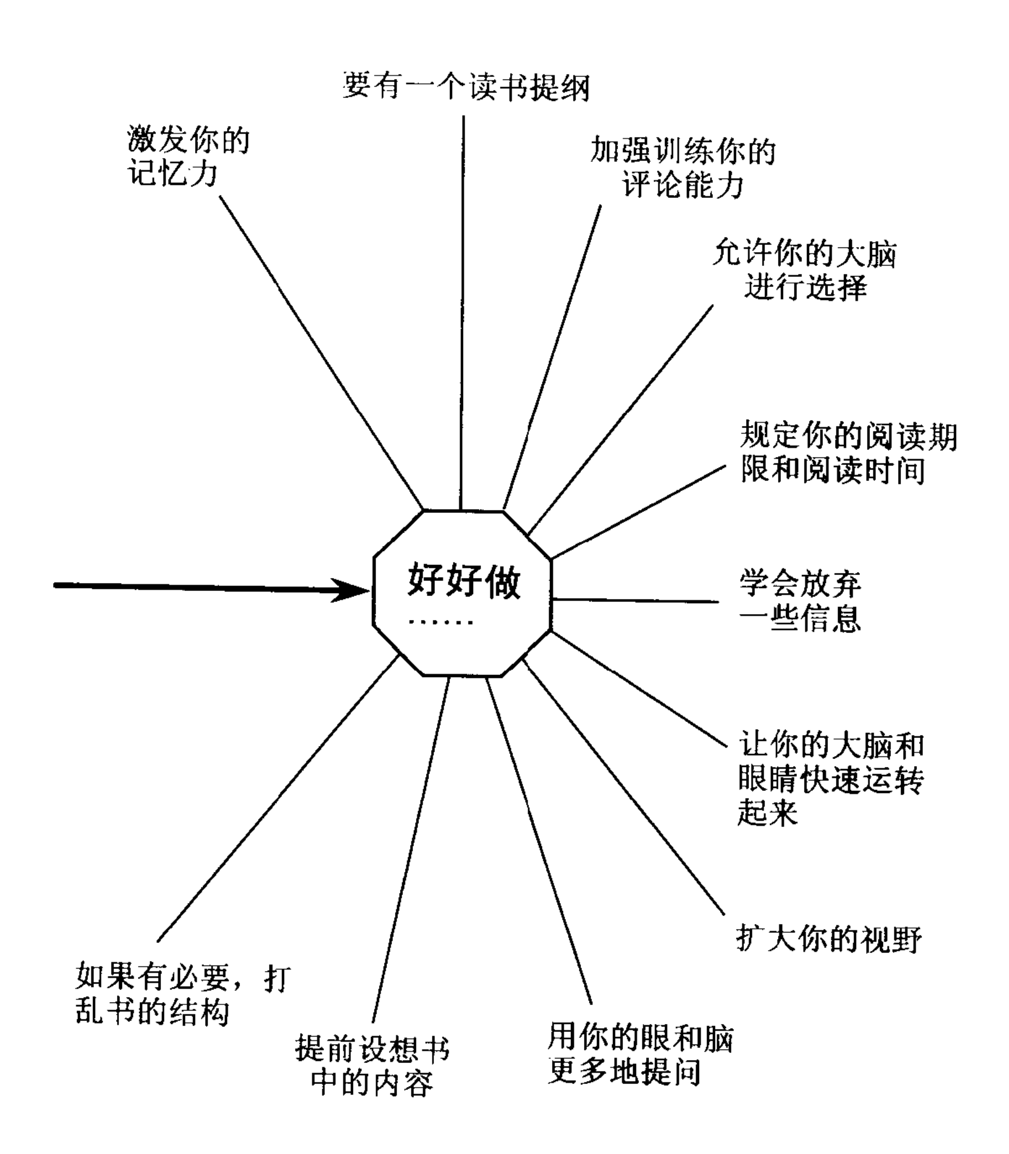
我们有理由选择信息

读书是一种个人行为

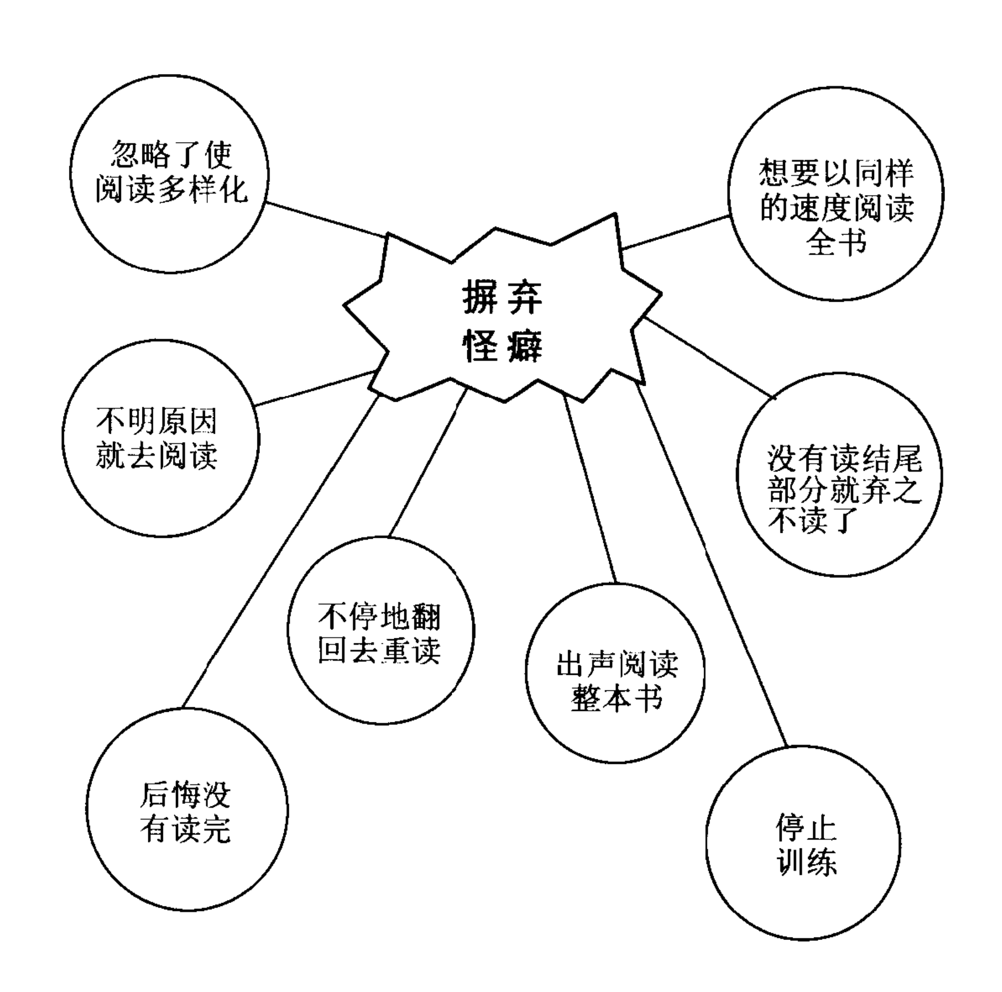
今天我们是读者，我们正在创造着明天的我们

我们在短时间内大约可以记住7个成分

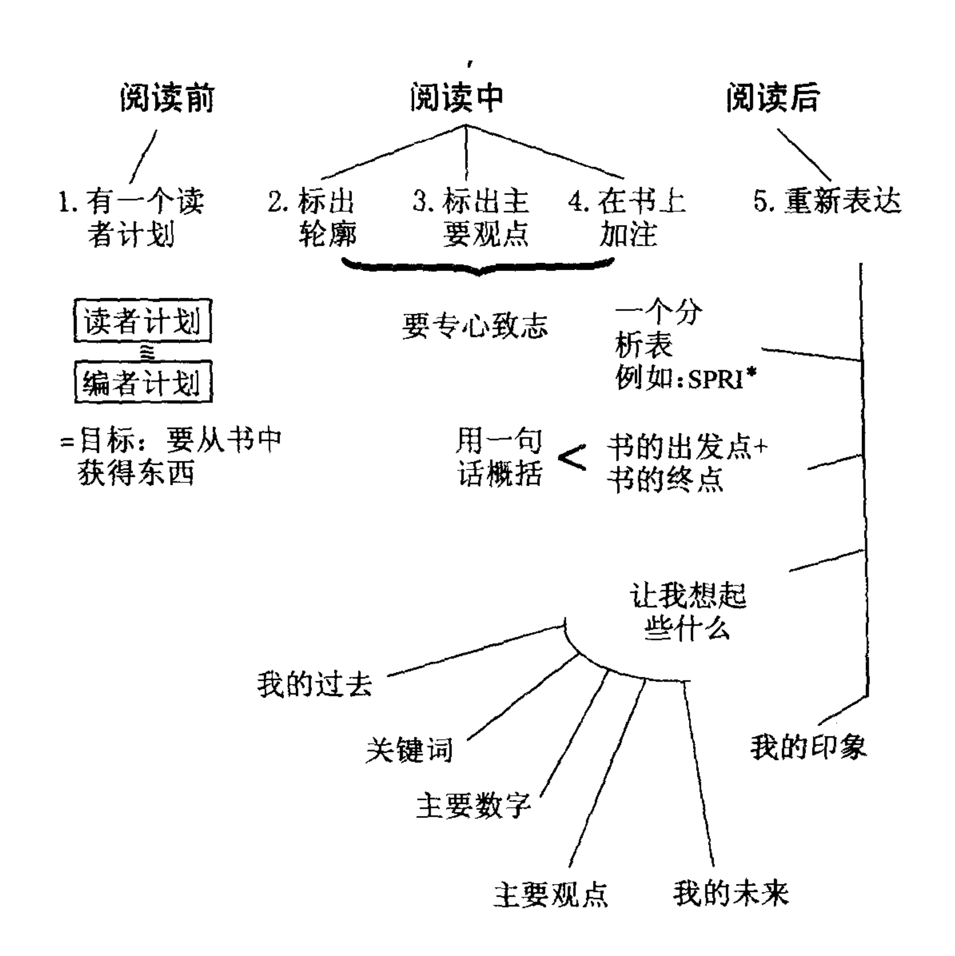
您的头脑要比眼睛快得多


好好做
……
要有一个读书提纲
激发你的
记忆力
加强训练你的
评论能力
允许你的大脑
进行选择
规定你的阅读期
限和阅读时间
学会放弃
一些信息
让你的大脑和
眼睛快速运转
起来
扩大你的视野
用你的眼和脑
更多地提问
提前设想书
中的内容
如果有必要，打
乱书的结构

2. 摒弃怪癖


摒弃
怪癖
忽略了使
阅读多样化
想要以同样
的速度阅读
全书
不明原因
就去阅读
没有读结尾
部分就弃之
不读了
不停地翻
回去重读
出声阅读
整本书
后悔没
有读完
停止
训练

3. 研究一次阅读过程


阅读前
阅读中
阅读后
1.有一个读者计划
2.标出轮廓
3.标出主要观点
4.在书上加注
5.重新表达
读者计划
≅
编者计划
=目标：要从书中获得东西
要专心致志
一个分析表例如:SPRI*
用一句话概括
<
书的出发点+书的终点
让我想起些什么
我的过去
关键词
主要数字
主要观点
我的未来
我的印象



4. 方法的概括

四种类型的书

1. 感想型的书
2. 小说
3. 专业资料
4. 报纸

Ⅰ. 感想型的书

在购买之前：

——阅读封面第四页（由编辑撰写的）；
——提问自己一些有关作者和写作提纲的问题；
——提问自己有关你自己的读者提纲；
——核实一下出版日期；
——阅读结尾和目录；
——浏览整个书，阅读几行感受一下书的风格。

购买之后：

——打乱结构；
——手里拿一只铅笔，在书上写一些东西；
——如果你感到高兴，就读完它；
——如果你的读者目标都达到了，就只读一些你想读的或者

你所需要的；

——在读过的书上注上日期，签上字。

Ⅱ. 小说

——为了重新恢复你对小说的兴趣，你最好是听听书商和图书管理员的意见：

——在购买之前，浏览几行；

——和结尾相比，你最好是读序言；

——如果你喜欢这本书，就精读它；

如果你喜欢作者，就阅读这位作者（几乎）所有的作品：

——如果你对它失望了，想停止读它，但仍然坚持阅读一下最后几页；

——你一阅读完书，就作一个故事概要；

——把它讲给某个人听；

——在读完的书上注明日期，签上名字。

Ⅲ. 专业资料

——可以根据排版（粗体字号），标题，小标题来打乱你的阅读结构；

——寻找结论，首先阅读它；

——训练你的评论能力，也就是说辨别出哪里不合适：风格，表达……

——首先在句子中标出动词；



——手中拿一支铅笔，在资料上标注；

——规定你的阅读期限。

Ⅳ. 报纸

——临时买报阅读要比订报阅读好；

——寻找报纸摘要超前选择你阅读的重点；

——首先阅读最吸引你的内容；

——手中拿一只铅笔；

——选择一条适合你的阅读路线；

“令人震惊的阅读线路”。考虑一下第四条路线；

——阅读粗体字段落＝（内容简介）

（有时候是正文的概要，有时候是文章的前一些部分。）

——标出文章的结构：（标题，按语，引言，提纲等。）

——首先阅读引言（＝一般都是前三行或第一段），接着读结尾（＝一般是最后三行或最后一段。）

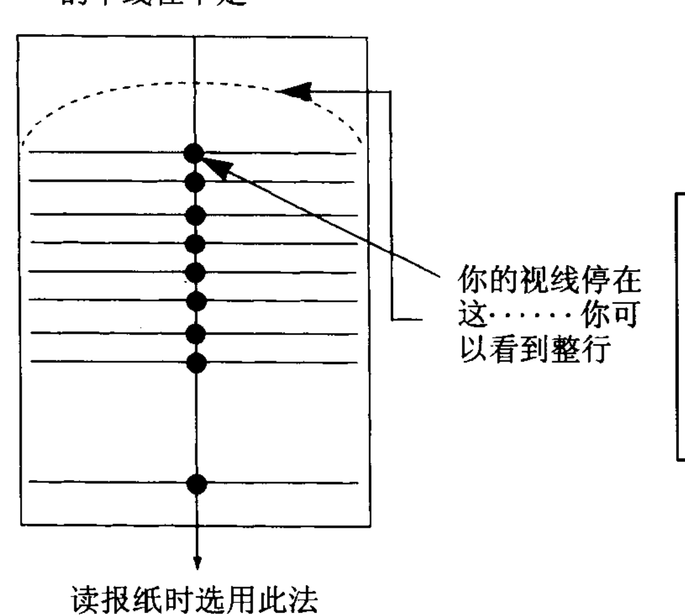
——标出文章的提纲（参看第163页“六种安排结构的方法”。）

——规定一段具体的时间去阅读你的报纸：14，15或45分钟或……

5. 令人震惊的阅读路线

路线1

你的眼睛顺着这一栏的中线往下走



在你变成一位“漫游”读者和要求的读者的同时，你也就变成了一位要求严格，高效率的编辑



路线2

你的眼睛跳两次

路线3

你的眼睛跳三次

你阅读一行视线只须停顿二次或三次

在这里停……

接着在这里……

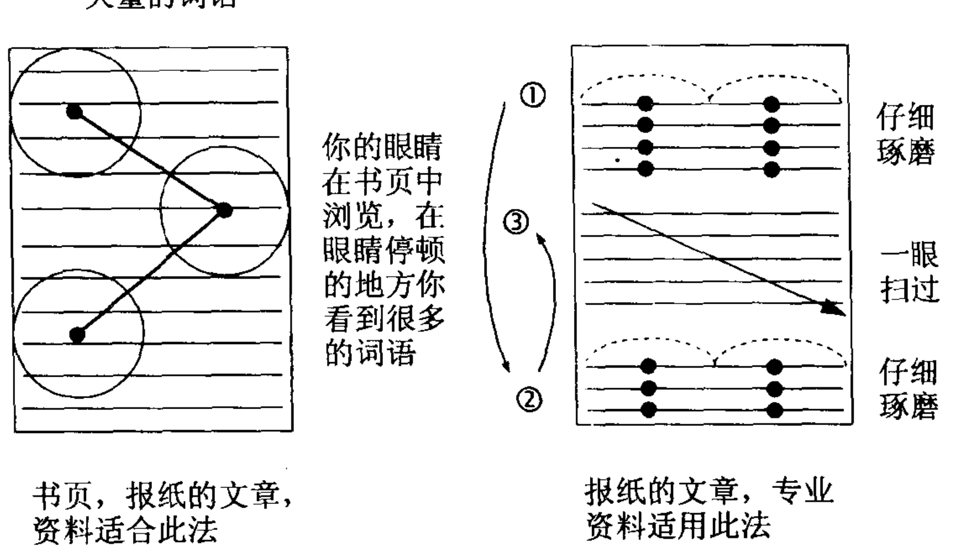
接着在这里……

阅读书页，资料页，或报纸的宽栏可选用此法

路线4

你的眼睛捕捉大量的词语

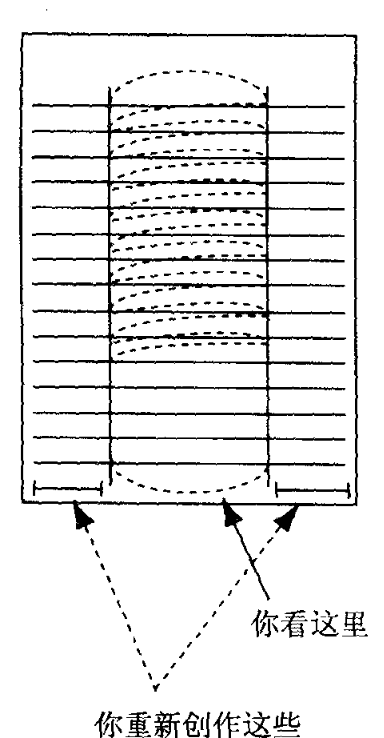
路线5



书页，报纸的文章，资料适合此法

报纸的文章，专业资料适用此法

路线6





6. 六种安排结构的方法

进行有选择地阅读或打乱结构完整地阅读所需要了解的6种安排结构的方法：

1. AIDA
2. 编年表型
3. 线轴型
4. 火箭型
5. 漏斗型
6. SPRI

<table>
<tr>
<td>

1. AIDA

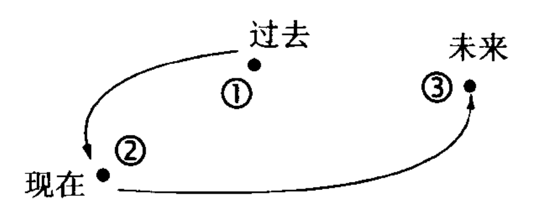
分成四部分的布局是用来表述一个观点或一件事情弗朗西斯·亚琛（Francis Yaiche），BELC版的《分析表格法与观点研究法》一书中提到过。

A为了“吸引注意力”
I为了“激发兴趣”
D为了“激发愿望”
A为了“促使行动”

</td>
<td>

2. 编年表型

很少能找到一个平淡无奇的布局：过去——现在——未来。你经常会看到：现在——过去——将来。



</td>
</tr>
</table>

3. 线轴型

引言：

开始，第一步：笼统观点的介绍超过了对主题的介绍。

具体阐述一点：表明主题。

阐明发展主线

展开部分：

两个或三个大的部分经常用来摆事实、讲道理

结尾：

回应发展主线

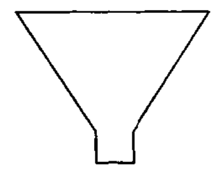
具体阐述一点：作者阐明的主要观点。

开始，最后一步：笼统的观点展现出一个新的思考主题。

4. 火箭型

装载，最后一步：第二句话还得支持刚刚阐明的主要观点，没有引出新的思考主题。相反，主题至此结束。

5. 漏斗型



也有一些编者选用这种布局，他们把开头看的很重要，甚至以只用最后几句话来讲细节部分作为代价。他们的第一目的就是吸引读者。

6. SPRI

S　大概情形

P　提出的问题

R　解决主要问题

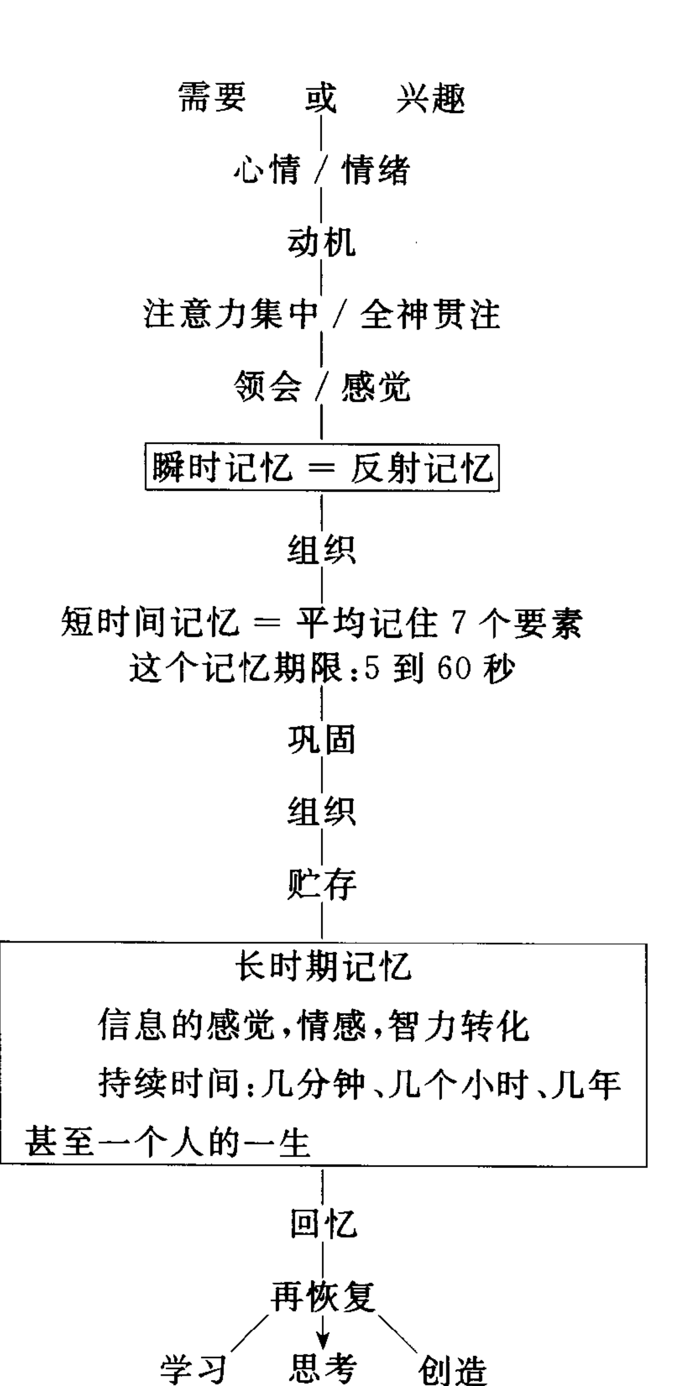
I　解决办法的必要信息

（这是 Louis Timbal-Duclaux）（路易·蒂博勒·杜克罗推荐的布局，SPRI 方法，雷斯出版社）

以上这些布局中的几个也在迪诺出版社出版的《成为一名高效的读者》一书中例举过。



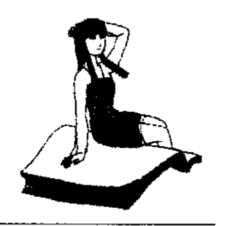
7. 动机、注意力和记忆力


需要 或 兴趣
心情/情绪
动机
注意力集中/全神贯注
领会/感觉
瞬时记忆 = 反射记忆
组织
短时间记忆 = 平均记住 7 个要素
这个记忆期限:5 到 60 秒
巩固
组织
贮存
长时期记忆
信息的感觉,情感,智力转化
持续时间:几分钟、几个小时、几年甚至一个人的一生
回忆
再恢复
学习
思考
创造

注意：

通常，我们只有希望对某件事恢复记忆时才关注我们的记忆力。然而，这种恢复实际上是整个记忆过程的最后一个阶段；这种记忆恢复的质量尤其取决于之前的所有记忆阶段。第一阶段是面对一件事情或一个学习的材料，我们感觉是有兴趣还是需要；这种需要或兴趣会产生一种情绪，然后这种情绪会产生动机。动机可以让我们注意力集中，全神贯注于某件事或某个材料，这样有助于对它们有一个更好的领会。

这样你就会明白为什么我提议要培养对阅读目标的兴趣。



8. 直觉与想象

游戏：想象出文中空白的部分（108字）。

游戏规则：我从文中抽掉一些词。阅读的目的不是重新再找出一个确切的词语填上，而是要证实即便在没有阅读到所有文字时仍然可以理解文章大意。我们的大脑会提前想出句子的后半部分。

在你读之前，准备好你的秒表。以下这篇文章需要录入时在电脑上重新再复制一次，需要注意的是要将文中用铅笔标有省略号的词用省略号代替。

缺字的文章：

上班的妇女经常受到严格的时间……限制。事实上，如果一个妇女去就业，那么她就会忙到□□。因为她想□□好私人生活、职业生活、社会生活和家庭生活之间的关系，很少有人能够面对如此复杂而痛苦的□□。她们要以不同的角色去□□永远不变的24小时，外省的□□和生活在城市的妇女□□□过着□□□□的生活。

大家□□□□地认为一个有着一个或两个孩子的年轻妇女是负担最重的。她们住在□□□□，在巴黎市中心工作。举一个奥代特的□□。自从一周工作35小时的法令通过后，她的生活就变得容易些了。

奥代特经常从5点半□□她一天的生活。早上她做各种不同的□□□，这样她的□□□和丈夫就可以□□□□度过一整天。她用几分钟来整理自己接着7点出发。□□□□，

有时候她会把□□□送到奶妈那里，由奶妈负责把大一点的孩子□□上学；有时候她把孩子留给丈夫，一会儿由他来□□。

奥代特□□需要一个半小时或一个小时 45 分钟（公共汽车、火车、地铁），她在 8：30 或 8：45 到达工作□□。接着工作到 12：00，这个时间她要吃午饭了，因为早饭□□就吃了。45 分钟之后她又开始工作，因为她想尽早下班，这样对在奶妈那里呆了□□的孩子有□□。

从 12：45 工作到 16：30，奥代特就该□□了。接着，她开始一路小跑，她不想让老板，或是地铁罢工□□她的时间。她要□□适合她时间的那趟火车，像她□□的那样在 1 个半小时或 1 小时 45 分钟之后到家。在火车上，通常她要睡□□□，就像她周围的乘客。因为如果现在能恢复一下体力，她就可以延长一点点晚上的时间，尤其是她就可以边□衣服边看□□中的麦格莱特。

晚上 6 点，下了公共汽车。她还□□□买一些做晚饭用的东西，然后去奶妈家□孩子；她的丈夫上班比她晚，所以结束得也□。他回到家晚上 7 点半□□，刚好赶上□□□，这还不是最差的，因为□□□□，奥代特已经辅导最大的□□学习了很长一段时间。

“孩子的老师说他学习有些□□，你明白，□□□□□帮他；每天晚上□□要辅导一个小时……”第二天，她□□重新安排她的时间，因为在下午 5：00□□要开家长会。她得早点儿从□□□出发；这就意味着她要□□早点走，后天要多工作一些时间。



他们在□□□前一□吃晚饭，有时候，晚饭过后，孩子们也和□□呆在一起：这就是家庭生活。通常丈夫和孩子们睡得比较早。奥代特还要赶在第二天之前把□□的餐具□□，把可恶的衣服熨完。

当奥代特还是孩子的时候，她睡□□□□。听人家说她曾经是个“大懒虫”。时光已经□□了，幸运的是，成年人不需要孩子们那么多睡眠。如果她现在不是睡很短的时间，那她怎么能□□这些活呢？

当然，奥代特的生活和那些生活在法国其他地方的妇女是□□□的。然而，我遇到过□□个像奥代特这样的人。我很钦佩她们，但我不羡慕她们。这些妇女都是“勇敢的战士”，她们要保护她们的□□□□，社会地位，和被社会承认的权利。她维护想有一个家的愿望，一个真正属于□□的房子，虽然费用极其昂贵，需要很多年来偿付贷款。此外，为了让孩子们有一个比她们更轻松的生活，她们也是□□□□。然而，学校的老师指出，妇女们做的这些都不难，这只是她们的一些小麻烦，她们仍然需要做的是要花长时间来辅导孩子们学习。每当听到这些话时，妇女们就非常地□□。学校也变得这么□□。年轻人如果没有工作□□连文凭都没有，那应该手边有一些事干。到处都在失业，情况将还是这样……

完整的文章：

上班的妇女经常受到严格的时间限制。事实上，如果一个妇女去就业，那么她就会忙到极点。因为她想协调好私人生活、职业生活、社会生活和家庭生活之间的关系，很少有人能够面对如此复杂而痛苦的折磨。她们要以不同的角色去应付永远不变的 24 小时，外省的妇女和生活在城市的妇女很可能过着大相径庭的生活。

大家无可争议地认为一个有着一个或两个孩子的年轻妇女是负担最重的。她们住在巴黎大区，在巴黎市中心工作。举一个奥代特的例子。自从一周工作 35 小时的法令通过后，她的生活就变得容易些了。

奥代特经常从 5 点半开始她一天的生活。早上她做各种不同的家务活，这样她的孩子们和丈夫就可以舒舒服服度过一整天。她用几分钟来整理自己接着 7 点出发。这个时间，有时候她会把孩子们送到奶妈那里，由奶妈负责把大一点的孩子送去上学；有时候她把孩子留给丈夫，一会儿由他来照管。

奥代特路上需要一个半小时或一个小时 45 分钟（公共汽车、火车、地铁），她在 8：30 或 8：45 到达工作地点。接着工作到 12：00，这个时间她要吃午饭了，因为早饭很早就吃了。45 分钟之后她又开始工作，因为她想尽早下班，这样对在奶妈那里呆了一天的孩子有好处。

从 12：45 工作到 16：30，奥代特就该下班了。接着，她开始一路小跑，她不想让老板，或是地铁罢工耽搁她的时间。她要赶上适合她时间的那趟火车，像她预料的那样在1个半



小时或1小时45分钟之后到家。在火车上，通常她要睡一会儿，就像她周围的乘客。因为如果现在能恢复一下体力，她就可以延长一点点晚上的时间，尤其是她就可以边熨衣服边看电视中的麦格莱特。

晚上6点，下了公共汽车。她还有时间买一些做晚饭用的东西，然后去奶妈家接孩子；她的丈夫上班比她晚，所以结束得也晚。他回到家晚上7点半左右，刚好赶上吃晚饭，这还不是最差的，因为在此期间，奥代特已经辅导最大的孩子学习了很长一段时间。

“孩子的老师说他学习有些吃力，你明白，我尽我所能帮他；每天晚上至少要辅导一个小时……”第二天，她必须重新安排她的时间，因为在下午5：00学校要开家长会。她得早点儿从办公室出发；这就意味着她要早上早点走，后天要多工作一些时间。

他们在电视机前一起吃晚饭，有时候，晚饭过后，孩子们也和他们呆在一起：这就是家庭生活。通常丈夫和孩子们睡得比较早。奥代特还要赶在第二天之前把晚上的餐具洗了，把可恶的衣服熨完。

当奥代特还是孩子的时候，她睡很长时间。听人家说她曾经是个“大懒虫”。时光已经改变了，幸运的是，成年人不需要孩子们那么多睡眠。如果她现在不是睡很短的时间，那她怎么能干完这些活呢？

当然，奥代特的生活和那些生活在法国其他地方的妇女是不一样的。然而，我遇到过很多个像奥代特这样的人。我很钦佩她们，但我不羡慕她们。这些妇女都是“勇敢的战

士”，她们要保护她们的工作权力，社会地位，和被社会承认的权利。她维护想有一个家的愿望，一个真正属于她们的房子，虽然费用极其昂贵，需要很多年来偿付贷款。此外，为了让孩子们有一个比她们更轻松的生活，她们也是费尽心血。然而，学校的老师指出，妇女们做的这些都不难，这只是她们的一些小麻烦，她们仍然需要做的是要花长时间来辅导孩子们学习。每当听到这些话时，妇女们就非常地厌烦。学校也变得这么苛求。年轻人如果没有工作或者连文凭都没有，那应该手边有一些事干。到处都在失业，情况将还是这样……



9. 水平游戏：视线跳动的游戏

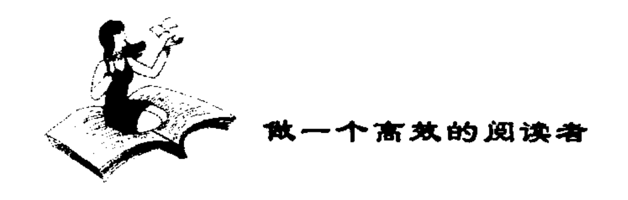
训练你的眼睛跳动得更快。

这里有一篇文章以特别的方式排版，目的是锻炼你眼睛的跳动。

这对于加快阅读速度，训练看一组一组的词语是一个非常好的练习。它可以强迫你扩大视野。以下的文章有384个词语。

记忆

有谁　　　　没有
抱怨过　　　　他的
记忆力？　　　　人们
经常　　　　由于记忆力
问题　　　　而感到沮丧，
很少有　　　　感到满意的；
经常我们　　　　宁可去抱怨
我们这么　　　　容易地
健忘，也不愿　　　　花些时间
为自己　　　　学到东西
而感到高兴。　　　　然而，
激发后的　　　　记忆力
是有能力　　　　完成一些
惊人的　　　　壮举。
如果　　　　有的时候
你担心记忆　　　　有困难，
那就想一想　　　　我们每个人



其实都有这种忧虑。

想一想你的瞬时
记忆力，熟记的第
一步，它只有几秒钟，
也就是说记忆几个彼此
之间有逻辑关系的词语。
培养自己拥有一个
逻辑性强的头脑，
学会重复主要观点，
记住让你震惊的语句，
这样就很容易记
住了……瞬时
记忆是形成短时间记忆和
长时间记忆的第一步。
记忆是很复杂的：
它是听觉的……
“我们听”；它是视觉
的……“我们看”，
它是嗅觉的……
“我们闻”，它是触觉
的……“我们接触”，
它是味觉的……
“我们品尝”，它是感情的
和直觉的……“我们感觉”，
它是有逻辑性的……



“我们思考”……

你可以去训练不同形式的记忆力；例如：通过提高你的观察能力和注意力集中能力来锻炼你的视觉记忆和听觉记忆，通过讲述、背诵，表达概括的内容来锻炼听觉记忆和感情记忆，通过使用图解，概念的解释、图表、做笔记来锻炼视觉记忆，通过和他人谈论对书的评价（正向的或负向的）来锻炼情感记忆，通过想象将来再次使用你所学过的东西的场景来锻炼听觉、视觉、情感记忆。

最后，一个熟记过程至少需要对你想掌握的基本知识进行三次复习才算完成。这些复习可以以不同的



形式进行。事实上，没有什么能
强迫你去重读三次同一个资料。
你也可以到其他资料中去
寻找，从而确认原始观点。
你的知识面就扩大了。

由于你不断地训练和
提高你的记忆力，
至少你可以保持它不下降。
有关记忆力的埋怨声也
不会再有了，因为，
逐渐地你已经对它的
现状和将来的发展担负起
责任了。据说，普拉东
曾对人类的记忆力和一具
大致质量比较好的蜡板
的记忆力进行过比较。
从远古时代，这种比较就
一直在发展变化着，
我喜欢把记忆力想象
成全息照相。这就意味着
记忆力以多种形式记录
下来整个事情，多种形式的组合
又创造出记忆；因此，
通往记忆的大门
也是多种多样的。



10. 关键的十点：垂直游戏

125个字的文章

试着使用“六种安排结构方法”中第163，164页的路线1或路线2来阅读以下文章。

紧张繁忙的生活总是督促我们干事情要快些，快些，再快些。然而，阅读自然是人们的一项必不可少的活动，也是一项费时的活动。那么，我们就应该重新考虑一下我们的阅读方法，了解一下当前使用的阅读技巧，它可以让我们津津有味地去阅读且读得又好又多。

想要阅读好，要求了解至少以下十个关键点：

1. 大脑的理解速度要比阅读的速度快。所以，要避免使你的大脑成为眼睛的奴隶：相反，你的眼睛应该加快刺激你的理解力。

2. 眼睛没有看到的，大脑可以再创造：一个词的意思可以通过它的外形和上下文猜出来。如果你很好地运用了你的综合能力，那么你就会读得非常好，如果你只是让词语在头脑中过了一遍，那就不会有好的效果。

3. 如果你觉得不清楚一个句子的意思，重读是没用的；最好先往下读。所有的作者经常会使用好几个句子来阐述一个观点。倒回去重读没有任何好处只能是放缓了你的阅读速度。要提前想出作者的观点。

4. 扩大你的视野。一个字一个字地阅读是枯燥乏味的；同



一时间要多看几个词。

5. 观察你的记忆力是如何工作的：你对记忆力观察的越仔细，你的记忆力就越好。

6. 你有权讨厌某人的写作风格。训练你的批判能力，要做阅读的主人。重视你的情绪和先天的知识，这样你就会积极地去阅读。

7. 阅读类型丰富的书籍，采用不同的阅读方式。如果你只读专业书籍，那么你的文化知识会变得越来越贫乏，你适应阅读各种作品的能力也会越来越差。

8. “打乱”某些读物的结构。读专业书籍不要再像读获“龚古尔奖”的作品那么读。一些人写的杂乱无章：去看他们写的结尾部分，它是发展部分的导线。如果没有结尾，那就是一个绝好的迹象！

9. 有意识地采用一条路线。不要都以一种方法来阅读：写出来的作品不是神圣不可侵犯的。利用你的阅读自由吧！

10. 对阅读一本书所用的“时间”和应该达到的“理解程度”规定一个自我挑战目标。时间目标就会产生良好的刺激效果。

这些关键点，适用于各种类型作品的阅读策略，利用秒表训练最终会使你成为一个高效的读者。

参考书目

1. 阿兰，《漫谈教育》，PUF，coll. 1986 年出版

2. 弗朗索瓦兹·布罗萨尔，《用加蓝德丽的方法开发您孩子的智力》，1988 年，罗歇出版社出版

3. 多米尼克·夏尔万，《运用他全部的智力》，ESF 出版社，1987 年出版

4. 多米尼克·夏尔万，《和解性分析的全新工具》，ESF 出版社，1991 出版

5. 玛丽·阿涅斯·吉罗迪和贝蒂娜·苏雷合著的《商务写作又快又好》，卡斯泰拉出版社，1990 年和 1997 年出版，1994 年修订版，更名为《实用公函写作》

6. 玛丽·约瑟夫·古尔梅兰，《财政金融书籍快速阅读》，1990 年 TOP 出版

7. C. G·朱尔，《论开发无意识》，德诺埃·弗立奥出版社 1988 年出版

8. 安托万·加蓝德丽，《和学生的教育学对话》，“百人队长”出版社 1989 年出版

9. 阿尔贝·拉巴尔，《书的历史》PUF 出版社，1994 年出版

10. 亨利·拉伯利，《迂回挑衅》，1970 年出版

11. 达尼埃尔·拉普，《在各种情况下了解和运用他的记忆力》，迪诺出版社 1992 年出版

12. 达尼埃尔·拉普，《各个年龄段都要增强记忆力》，迪诺出版社 1997 年出版

13. 罗歇·卢克·玛丽，《因为全神贯注，所以成功》，韦西出版社，1990 年出版

14. 达尼埃尔·佩那克，《像一本小说》，加利马尔出版社 1992 年出版

15. 贝尔纳·皮沃，《有关阅读技巧，答复皮埃尔·诺拉》，加利马尔出版社 1990 年出版

16. 若阿纳·拉梅德利索《阿尔蒂尔方法》，菲克索特出版社 1992 年出版

17. 米歇尔·塞勒，《解释》，弗朗索瓦·布兰出版社，1992 年出版

18. 米歇尔·塞勒，《了解情况的第三者》，弗朗索瓦·布兰出版社 1991 年出版

19. 贝蒂娜·苏雷，《做一个高效阅读者》，迪诺出版社 1997 年出版

20. 库特·特皮文，《心里训练方法，如何积极地转变你的生活》，丹格勒出版社 1992 年出版

21. 路易·蒂博勒·杜克罗，《书面表达》，ESF 出版社 1980 年出版

22. 路易·蒂博勒·杜克罗，《SPRI 方法》，雷斯出版社 1983 年出版

23. 让·巴蒂斯特·图夏尔，《互动多媒体》，微软通讯社 1994 年出版

24. 保尔·瓦兹拉韦克，《变化的语言》，Points Essais 出版社 1994 年出版



25. 唐纳·H·韦斯，《怎样加强记忆力》，袖珍出版社 1992 年出版

26. 弗朗西斯·亚琛，《分析表格法和观点研究法》，Belc 出版社